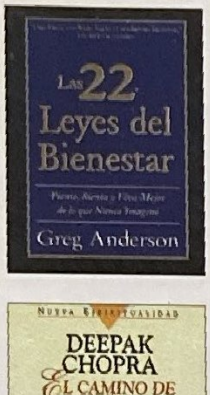
todo naturismo

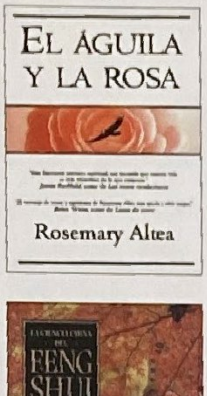
Publicación Trimestral
Especial Verano 1997

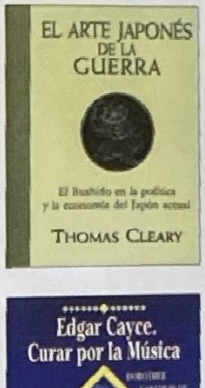
nº 2
750 PTA / $6.00

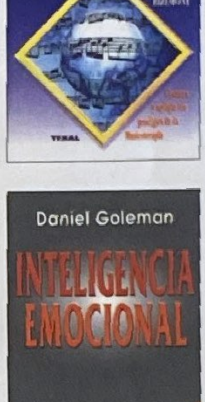
UN PUEBLO NATURISTA

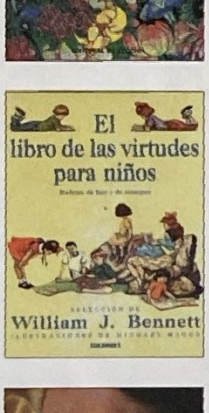
Barcelonaturista - Croacia, al Este del Edén - Playas del norte -
ADN de Madrid - La primera vez - Infancia y Naturismo - Helioterapia - ...

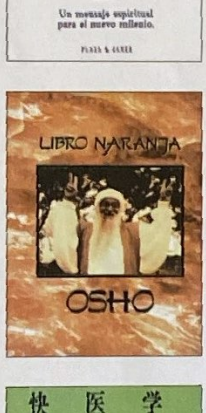


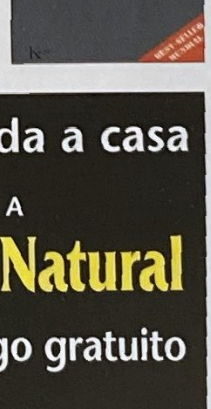


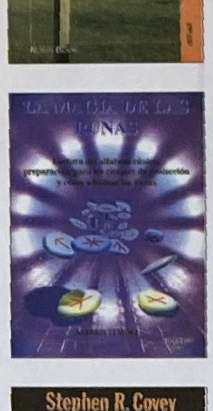












Te llevamos la tienda a casa
LIBRERIA
Eco-tienda Natural
Solicita nuestro catálogo gratuito
Carranza, 9 • 28004 MADRID
Tel. (91) 447 60 46 - Fax (91) 594 04 81
Rosselló, 185 • 08036 BARCELONA
Tel. (93) 410 55 00 - Fax (93) 322 22 28
www.ecotiendanatural.es
ecotiendanatural@mail.sendanet.es

Caroline Aldred
LA SEXUALIDAD CUERPOMENTE
Arte y técnicas de la sexualidad tántrica y taoísta
Guía práctica para el éxtasis

sumario

"El Naturismo es una forma de vivir en armonía con la Naturaleza, caracterizada por la práctica del desnudo en común, con la finalidad de favorecer el respeto a uno mismo, a los demás y al medio ambiente".

Federación Naturista Internacional

3. Sumario.
5. Saludos.
6. Al habla.

7. Actualidad: Barcelonaturista.

10. Aquí:
Playas del Norte: Euskadi y Galicia.

Un pueblo naturista:
Costa Natura.

22. Allí:
CROACIA:
Al Este del Edén.

28. Desnudarse por dentro:
La Primera Vez

34. Creciendo Naturalmente:
INFANCIA Y NATURISMO

40. Salud: Helioterapia, el sol que cura.

44. Sentirse Mejor: Flexibles como niños (y II).

49. Naturistas: Usul.

50. Asociaciones y Clubes: ADN de Madrid.

54. Comunicados.
55. Suscripción.
56. Tienda.
58. Directorio.

a 30 minutos de Madrid

OASIS NATURA

COMPLEJO RESIDENCIAL NATURISTA

Bienvenido a Toledo.
Le presentamos el mayor complejo residencial naturista de España: OASIS NATURA.

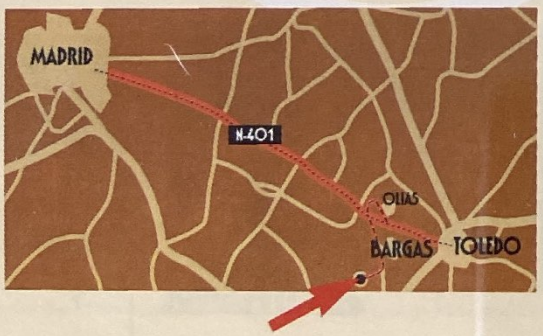
Venga a disfrutar de una forma de vida sencilla, en concordancia con la filosofía del naturismo; prescindir de la ropa no significa una relajación de las normas, sino un disfrute obvio de lo más natural. No hay mayor libertad que vivir en armonía con la propia filosofía.

Disfrute del naturismo todo el año o pase unas tranquilas vacaciones en una ciudad que es Patrimonio Histórico de la Humanidad, a sólo 30 minutos de Madrid.

La filosofía de OASIS NATURA la comparten personas que saben disfrutar del desnudo respetando el entorno y a los demás. Creemos en la relatividad de la estética convencional y en la necesidad de una cultura auténtica no regida por cánones comerciales.

Ya no tiene la necesidad de buscar de costa a costa un lugar donde poder practicar el desnudo integral. El Complejo Residencial OASIS NATURA marca un hito histórico en la evolución del naturismo en España.

560 viviendas unifamiliares, hotel, restaurantes, sala de fiestas, piscina descubierta, club deportivo: piscina cubierta, saunas, jacuzzi..., zonas deportivas: tenis, baloncesto, minifútbol..., club de equitación, castillo de torneos medievales, edificio para usos varios, zonas verdes y peatonales...



OASIS NATURA

COMPLEJO RESIDENCIAL NATURISTA

Infórmese en GRUPO OASIS. C/ Madrid, 71, 4º D.
Tel.: **91-683 42 00/36**. Fax: **91-683 12 59**.
28902 GETAFE (Madrid)

todo naturismo.

Publicación Trimestral

Edita
FOCUS 100 Comunicación, s.l.

Director
Xavier López

Documentación
Xavier Silvestre

Producción
Rafael Luque, Marta Mora, Ramón Pérez.

Delegados
En Andalucía: José A. Marín. En Catalunya: Xavier Bosch. En la Comunidad de Madrid: F. Javier Herrera. En Euskadi: Koldo García. En Galicia: M. Piñón. En Centroeuropa: Luis Cortés. En EE.UU.: Benjamín Zorío

Fotografía
Xavier Berenguer, Pepe Carrillo, Jesús Cartagena, Josep Durà, Eduardo Ferri, Roberto Vizcaíno.

Vídeo e Internet
Octavi Masià

Fisioterapia
Javier Castañeda

Tratamientos Naturales
Oriol Ávila

Psicología
Pilar Corbalán

Sociología
Josep M. Roselló

Pedagogía
Francisco López

Redacción, Administración, Distribución, Publicidad y Suscripciones:
FOCUS 100
Apdo. Correos 50.076. 46080 Valencia
Tel. y Fax (96) 372 60 86.
E-mail: focus100@ctv.es

Pre-impresión
Jemagraf

Impresión
Gràfiques BDM

Todo NATURISMO no acepta ni publica ninguna fotografía sin la autorización de las personas que en ella aparecen. Cada fotógrafo es propietario y único responsable de sus fotos. Los colaboradores de **Todo NATURISMO** disponen de un carnet personal e intransferible que les acredita. En caso de duda, consulten a la Revista.

Prohibida cualquier reproducción, total o parcial, aun indicando procedencia, sin permiso escrito del Editor.

Todo NATURISMO no se identifica necesariamente con las opiniones expresadas por sus colaboradores ni con el contenido de la publicidad.

Foto portada: Octavi Masià (Costa Natura)

D. L.: B-4851-97

Impreso en papel ecológico.

IMPRESIONANTE

Así ha sido la acogida que TODO NATURISMO ha tenido por parte de miles de naturistas españoles y también de otros países, lo cual nos compromete aún más a intentar de hacerlo cada vez mejor.

Estamos en condiciones de demostrar que el naturismo goza de una excelente salud en el Estado Español, y que las expectativas de crecimiento no pueden ser más optimistas. Pero no sólo la cantidad es significativa. Creemos que vale la pena compartir una serie de detalles:

Por ejemplo, aproximadamente la mitad de suscripciones las han hecho hombres y la mitad mujeres. Alguien dirá: "Pues claro, no esperarían que las hiciesen la mitad gatos y la mitad sardinas". En efecto, pero **lo natural sólo es normal entre naturistas**. En cualquier otra publicación existe un predominio aplastante de uno de los "sexos": Por ejemplo, en revistas de automóviles o de información general, predominan los hombres; sólo en revistas de cocina, moda, etc. predominan las mujeres. Se demuestra una vez más aquello de que únicamente el naturismo ha conseguido hasta ahora eliminar ese crimen masivo conocido como machismo.

También han sido muchos los viejos naturistas que han escrito y llamado, contagiándonos su vitalidad, experiencia y serenidad. Nos cuentan anécdotas de hace varias décadas, que merecen ser conocidas por todos.

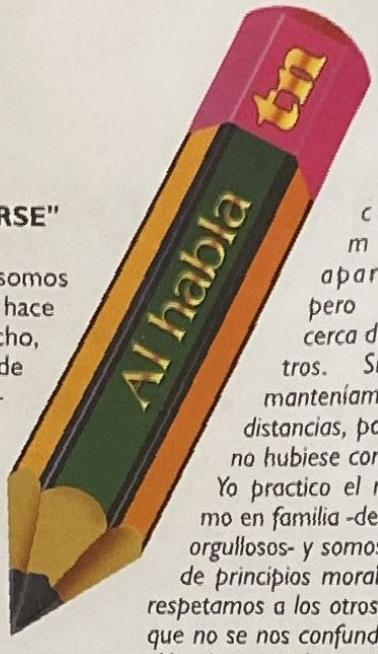
Algunas personas están más interesadas en los reportajes sobre centros de vacaciones; otras prefieren los artículos reflexivos. En este número tenemos más páginas -todas a color- para tratar de satisfacer en mayor medida a todos.

Algún textil despistado se asomó a TODO NATURISMO buscando lo que por supuesto no encontró. Estos textiles están completamente locos...

Gracias por compartir y hacer posible una propuesta que ya es de todos; vuestra respuesta ha sido genial, aunque ya sabíamos -porque os conocemos-, que iba a ser así. Esperamos vuestras nuevas colaboraciones, críticas y comentarios. Esta publicación no es más que un medio a vuestro servicio; utilizadlo.

Y feliz verano, época ideal para tomar conciencia de que el invierno también tiene derecho a ser naturista. Esto no ha hecho más que empezar...

SUSCRIPTORES: TODO NATURISMO se entrega en Correos el día 1 del mes en que comienza la estación correspondiente; si 20 días después todavía no la habéis recibido, hacédnoslo saber de inmediato. Comprobad que vuestro buzón cierre correctamente, y exigid al cartero que meta completamente la revista dentro del mismo. Así evitaremos decepciones y retrasos.



"MIEDO A CONTAMINARSE"

Mi pareja y yo somos naturistas desde hace años, o mejor dicho, él lo ha sido desde siempre; sus padres son daneses y naturistas de toda la vida. Mi pareja me descubrió el naturismo, y es una de las muchas cosas que tengo que agradecerle. Queremos tener hijos, porque adoramos a los niños, pero de momento es imposible. Tenemos muchos amigos naturistas, y es una maravilla estar con ellos. Compartimos también los gustos musicales, literarios, artísticos... Jamás hemos tenido problemas con nadie. Somos personas pacíficas y respetuosas con todo el mundo; nuestros vecinos parecen apreciarnos mucho. Mi pareja y yo nos amamos apasionadamente desde... parece que haga mil vidas; tal vez sea eso lo que nos hace amar la vida y a la gente. En su país disfrutamos de centros naturistas maravillosos. En España también los hay, pero en algunos de ellos no nos permiten entrar. Porque mi pareja y yo también coincidimos en el sexo.

Sólo quiero hacer dos preguntas a quienes nos desprecian: ¿No les da vergüenza? ¿De verdad pueden dormir tranquilos?

(Pablo y Jan, Madrid)

TN: "Miedo a contaminarse" (Por de contaminar-se) es el título de un artículo aparecido en el número 100 del boletín del Club Català de Naturisme, firmado por Josep Martín Bou, y dice: "Muchos naturistas cuando tomábamos el sol en las playas mirábamos de reojo a unas personas que solas, en pareja o en pequeños grupos estaban en los rincones más apartados pero muy cerca de nosotros. Siempre manteníamos las distancias, para que no hubiese confusión: Yo practico el naturismo en familia -decíamos orgullosos- y somos gente de principios morales que respetamos a los otros pero... que no se nos confunda.

Y así manteníamos las distancias porque teníamos un cierto miedo a contaminarnos.

Pero los hechos y la historia siempre ponen a cada uno en su sitio y este verano unos "sensatos intolerantes" deciden extirpar el virus en cuestión. En la cala Balmins y en las calles de la blanca Subur o de Palamós han encontrado a unos cuantos individuos contaminados y mediante multas, fichas parapoliciales y declaraciones grandilocuentes los pretenden curar del terrible Virus de la Convivencia en Libertad, el terrible V.C.L.

Pero los hechos y la historia siempre ayudan a tener las ideas claras y un día, sábado 19 de octubre, a las 7 de la tarde, un numeroso grupo de hombres y mujeres se apresuran a poner una enorme bandera con los colores del Arco Iris y haciéndola volar reivindican el derecho más elemental, el derecho a su sexualidad, mientras otro grupo de Gallos y Gallinas los mirábamos desde los rincones. Teníamos miedo a mezclarnos con los otros, no fuera que hubiese confusión.

Y de pronto pasó lo que tenía que pasar. Los Gallos y las Gallinas corremos y agarramos también la enorme bandera y la hacemos volar junto a los otros y reivindicamos el derecho más elemental, el derecho a disfrutar desnudos del sol y de la naturaleza y así de pronto recuperamos nuestra condición humana.

Ya no nos da miedo que se nos confunda. Los naturistas ya no tenemos miedo a contaminarnos de los homosexuales porque ya teníamos dentro el terrible V.C.L. y ahora hemos aprendido que al único virus que debemos tener Miedo, Pánico y Asco de contraer es al virus de la Intolerancia".

NATURISTAS DE TIEMPO LIBRE

Leyendo su revista parece que los naturistas sean gente especial, mejores que los otros. Yo no estoy de acuerdo. Creo que un naturista es una persona que en su tiempo libre prefiere ir a sitios donde puede estar desnudo, y nada más.

(Monserrat Andreu, Sabadell)

TN: Monserrat, cuando un cretino se quita la ropa es un cretino desnudo, no un naturista. Esta revista no trata de cretinos desnudos (hay otras que sí, y muchas más que tratan de cretinos vestidos), sino de naturistas, que sí son gente especial: su especialidad es el respeto por sí mismos, por los demás y por la Naturaleza. Claro que hay cretinos entre los naturistas, pero son la excepción, no la norma.

Si quieres comprobarlo no tienes más que acudir a un buen centro naturista (en el Estado Español los hay excelentes) y ya nos dirás. La experiencia es la madre de la ciencia. Gracias por leer la revista y gracias por tu carta.

"TODO LO BUENO ES MEJORABLE"

Después de leer el primer número de TODO NATURISMO quiero expresarles mi felicitación por realizar una revista excelente y tan completa. Sinceramente, los naturistas necesitábamos algo así. Y como todo lo bueno es mejorable, me gustaría que se incluyera en la Revista un consultorio en el que los lectores podamos formular preguntas que sean contestadas por los redactores o especialistas adecuados. En dicho consultorio podrían tratarse temas como la relación entre el naturismo y lo judicial, los factores de protección solar para la piel, el efecto que produce el naturismo en la educación de niños y adolescentes, etc., o cualquier duda o sugerencia que los lectores queramos aclarar sobre cualquier asunto general o particular.

(Guadalupe Larios, Murcia)

TN: Precisamente ése es uno de los cometidos de esta sección -"Al Habla"-. Y como ves, va cumpliendo su objetivo. Que aparezcan unos temas u otros ya depende de las sugerencias de quien escriba. Pero hay más: en cuanto al contenido de la Revista, todo está en vuestras manos; proponed los temas que más os interesen y los trataremos con la profundidad y amplitud que deseéis. Para eso hacemos TODO NATURISMO. A esta sección no la llamamos "Consultorio" porque nos parece más participativo y abierto "Al Habla". Seguro que muchos naturistas tienen mucho que decir. Como tú has hecho y esperamos que sigas haciendo.

Barcelonaturista

La capital de Catalunya disfruta ya de una playa naturista

El Club Català de Naturisme celebra su XX Aniversario con una conquista histórica

La ciudad de Barcelona acaba de entrar por la puerta de honor en la Historia del Naturismo -y, por ello, en la historia del respeto, la evolución y la dignidad-, al ser una de las primeras metrópolis del mundo que cuenta con una playa naturista. De hecho, según las indagaciones de M. Velasco, únicamente Oslo, la bellísima capital noruega, comparte con Barcelona el prestigio de ser, a los ojos de millones de naturistas de todo el planeta, un ejemplo internacional de civismo y cultura. A nadie se le oculta que Barcelona es actualmente una de las capitales más admiradas del mundo occidental, un punto de referencia obligado para cualquier persona que quiera conocer lo mejor que Europa puede dar. Precisamente por eso, la conquista de Club Català de Naturisme tiene un poder de resonancia mucho mayor, y precisamente por eso es compartida por todo el movimiento naturista internacional. Barcelona es ahora más admirada y universal que nunca.

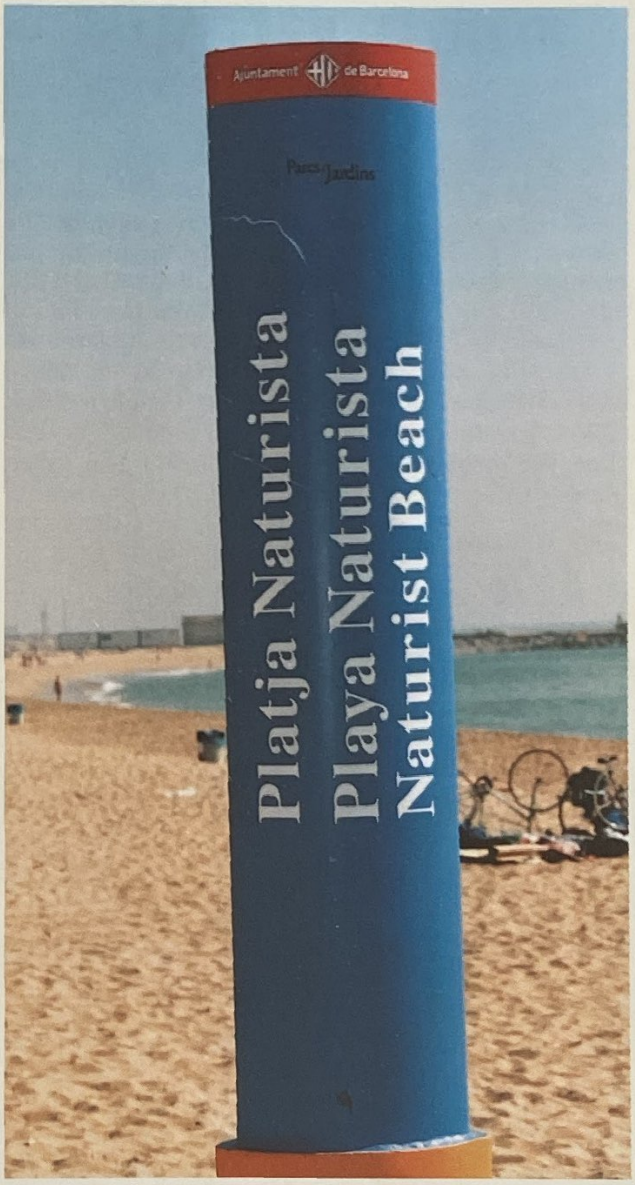
MAR BELLA

Éste es el nombre de la playa de los naturistas barceloneses, catalanes y de todo el mundo. No está escondida, sino que es una de las que resultaron de la última gran remodelación urbanística. No es difícil el acceso, puesto que se llega en metro, en autobús, andando o como quieras, un poco más adelante de la Vila Olímpica, frente a Poble Nou. Es una playa naturista como debe ser: accesible. Y por supuesto, limpia, señalizada, con todos los servicios,... ¡hombre, que está en Catalunya!

XX ANIVERSARIO

El 22 de marzo se celebró, como cada año, el aniversario del CCN. En esta ocasión no sólo se trataba de su vigésimo cumpleaños, sino que había muchas y grandes cosas que celebrar. Indudablemente el CCN está viviendo actualmente su época dorada.

Como es tradicional, éste es también el "Dia del Soci" (día del socio), en el que cada año se homenajea a un o unos socios agradeciéndoles públicamente su contribución al desarrollo del Naturismo. En esta ocasión el honor fue para Pepa Pérez y Pep Lorente. Tras un refrigerio y atender a los medios de difusión, los socios que así lo desearon acudieron a celebrarlo con una cena en uno de los barrios más típicos de Barcelona -Gracia-, en la que participaron el Concejal de Derechos Civiles del Ayuntamiento de Barcelona, Sr. Agustí Soler, su adjunto, Sr. Aleix Puiggali y el Diputado del Parlamento Nacional de Catalunya, Sr. Xavier Bosch. Otro diputado, el Sr. Ignasi Riera, no pudo asistir por problemas de salud. La Presidenta del CCN, Maria Fernanda Nevado, les agradeció públicamente su importante apoyo en el desarrollo del Naturismo en Catalunya.



Todo un símbolo de evolución y libertad.
Foto: X. Bosch

EN INTERNET

El Club Català de Naturisme ya cuenta con su página web en Internet: http://www.redestb.es/ccn/

(X. Bosch)

MADRID MERECE MÁS

El Instituto Municipal de Deportes deniega una piscina naturista.

El Instituto Municipal de Deportes de Madrid ha contestado a la Asociación de Desarrollo Naturista con la negativa a la solicitud de dedicar una piscina municipal a la práctica del naturismo. La excusa inaudita tras la que se escuda es que dedicar una instalación a tal práctica "restringiría la utilización del equipamiento". Se arguye con un temor injustificado -ya que los naturistas no impedirían la entrada a nadie; antes bien, estarían encantados de que la instalación gozara de popularidad- para justificar una situación inequívocamente discriminatoria, a saber, que los naturistas madrileños no pueden practicar el naturismo ni en la Capital ni en la Comunidad Autónoma. Es el propio IMD el que contradice sus propios fines, ya que la población naturista no encuentra facilidades para sus prácticas deportivas en el municipio de Madrid.

ADN confía en que el Ayuntamiento modifique su postura. Por ello seguirá insistiendo y, en este sentido, acepta la colaboración de los naturistas para que expongan sus deseos ante las administraciones o la opinión pública.

Solarios de las piscinas municipales de Madrid: NO LO QUE DEBIERAN, PERO...

Hace ya 10 años que en el ayuntamiento de Madrid tuvieron la idea de acondicionar una pequeña zona de cada piscina municipal a la práctica del nudismo. La iniciativa resultó frustrada poco después por el cambio de gobierno municipal. Sin embargo, quedaron como legado los solarios emplazados en las piscinas estivales del Barrio del Pilar y de La Elipa.

Ambas instalaciones han sufrido suficientes embates desde todos los ámbitos como para poderlas catalogar, abiertas aún hoy, como auténticas "sitiadas". Del lado de las autoridades, las amenazas de cierre. Por la gestión de las instalaciones, descuido, declaraciones altisonantes contra los usuarios y arbitrariedad. Algunos trabajadores, hostilidad manifiesta. Desde los medios de difusión, chanza y escabrosidad. Los textiles airados han pasado de los insultos vociferados a las quejas indemostrables. Los naturistas, por su parte, del escaso entusiasmo inicial al repudio.

Para qué negar que ambos recintos no constituyen nada parecido al ideal que desearía cualquier naturista. Sin embargo, debe comprenderse que difícilmente se puede solicitar algo mejor si no se demuestra que lo existe no satisface la demanda. Para ello, tal demanda debe ser palpable.

Durante años, un conjunto de naturistas, sin vínculos organizativos, pero unidos por el deseo de mantener los solarios, han estado defendiendo su derecho de usarlos. Ante la dirección, sobre todo en el Barrio del Pilar; entre los asistentes, creando un grupo con capacidad de acoger a todos aquellos inseguros o simplemente novatos. Este tipo de congregación informal ha restituido en gran parte la situción original y ha contribuido a generar una atmósfera naturista.

Desde ese pequeño núcleo de naturistas desorganizados pero voluntariosos, se insiste a todos los madrileños que crean en la necesidad de que en su ciudad existan zonas naturistas públicas y abiertas a todo el mundo, que visiten los solarios, para apoyar justificadamente las reivindicaciones ulteriores. Sin duda, no gozan de las condiciones de los centros, pero cumplen la función insustituible de albergar el naturismo popular.

Un lugar no se convierte en naturista porque lo indique un cartel sino porque lo demuestran los naturistas que lo ocupan.

Los solarios de las piscinas de verano del Barrio del Pilar (c/ Monforte de Lemos, s/n, metro Bº Pilar ó Begoña, bus 125-134-42-67-83-147) y La Elipa (prolongación de O'Donnell, s/n, metro La Estrella, bus 18-113) abren del 15 de mayo al 15 de septiembre, salvo adversidades climáticas.

(F. Javier Herrera)

LAS ISLAS BALEARES TENDRÁN PRONTO SU ASOCIACIÓN NATURISTA.

Están avanzadas las gestiones para que pronto las Islas Baleares tengan su propia asociación naturista. Dada la importancia turística de la Islas, así como el hecho de que se allí se encuentran infinidad de paraísos naturales para la práctica del nudismo, es previsible que la nueva Asociación contará con un amplio e interesante campo de actuación. Si deseáis más información, podéis llamar al **(971) 45 23 02**. También disponéis de una dirección electrónica: **jdelrio@cybergrafic.es**

UN GALLEGO AFINCADO EN HOLANDA ES UNO DE LOS PRINCIPALES PROMOTORES DEL NATURISMO EN INTERNET.

Se llama Luis Cortés, y aunque es de origen gallego, ha vivido casi siempre en el Reino Unido y en Holanda. Naturista de toda la vida, decidió contribuir al desarrollo del Naturismo creando una amplia base de información en Internet, donde pueden consultarse miles de detalles sobre naturismo en todo el mundo. Sus páginas son consultadas a diario por personas de los cinco continentes. La información sobre España, de la que está enamorado, es especialmente abundante. No dejes de visitarlas tú también: **http://www.virtual-naturist.com**

Actividades en ANVA
LA ASSOCIACIÓ VALENCIANA NO PARA

Una de las características que mejor definen a la Associació Naturista Valenciana es su capacidad para organizar actividades. Incluso cuando el clima no es favorable, todas las semanas se cena en el local social de la calle Pintor Gisbert de Valencia; viernes y sábados por la tarde y noche son momentos de encuentro para los naturistas valencianos durante todo el año. Un poco de ejercicio, una sauna o una partida de ping-pong suelen ser el aperitivo de las cenas. Asimismo, la mayor parte de festejos tradicionales anuales tienen su versión naturista en el local de ANVA, desde el fin de año a los carnavales, pasando por cualquier otra. También las excursiones colectivas son frecuentes; algunos parajes, como el Salt de Alcoi, se están convirtiendo en habituales.

Y en cuanto el tiempo lo permite, grupos de naturistas se concentran en las playas, que se convierten en el lógico y ansiado punto de encuentro, donde se organiza la inevitable paella valenciana.

A finales de abril se convocó una Ruta Ciclo-Turística Villalonga-Lorcha. A principios de mayo una nueva visita al bellísimo paraje del Salt y la Font Roja, el mismo mes una visita a un camping, y para principios de junio, una excursión a l'Algarbe. Si te va la marcha no dudes en ponerte en contacto con ANVA.

(Pablo Mendoza)

Playa de Cullera. El que está tumbado es el Director de esta revista..
Foto: J. Bertomeu

ANDALUCÍA
Protección del Parque Natural del Cabo de Gata

Las Playas del Borronal, en el corazón del Parque Natural del Cabo de Gata-Níjar (Almería) son una de las joyas naturistas de Andalucía. Desde 1978, A.N.A. ha procurado lograr autorizaciones para la práctica del naturismo en parajes especialmente indicados para ello. Y desde luego que lo es la zona de El Borronal, entre Monsul y el Morrón de los Genoveses, donde ya la práctica del naturismo era común, aunque siempre con el peligro de la inoportuna y amenazante visita de la autoridad competente. En 1980, y después de lograr los informes favorables del Ayuntamiento de Níjar y de la Diputación Provincial, el Gobierno Civil autorizó la práctica del naturismo en esa zona. Desde entonces los tiempos han evolucionado de forma inusitada. El bellísimo paraje del Cabo de Gata se ha convertido en un parque natural mundialmente famoso, donde es preciso limitar el número de visitantes para proteger sus especies animales y vegetales únicas. Tiene 39.000 hectáreas de superficie y más de 30 km de bellísima costa. Y de ésta, más de 3 km son oficialmente naturistas.

A.N.A., en sintonía con la Delegación Provincial de Medio Ambiente de Almería, ha presentado en su día un Pliego de Alegaciones al Plan de Ordenación de Recursos Naturales (PORN) del Parque Natural, tendentes a la protección integral de la zona naturista, y que fueron aceptadas en su gran mayoría. Construcción de un aparcamiento en el interior que hace posible la inaccesibilidad de vehículos a la zona protegida, instalación de recogida de desperdicios, prohibición de acampada libre, señalización adecuada, etc. Hoy nos alegramos y, por qué no decirlo, honramos, en invitar a todos los naturistas a disfrutar del rincón más bello -tal vez- de toda la costa mediterránea.

(José Antonio Marín - Andalucía)

APOYA EL 0,7
Es cuestión de vida o muerte

¿Cuánto vale un ser humano?
¿Y millones de seres humanos?
Para algunos países, millones de seres humanos valen mucho menos del 0,7% de su P.I.B. anual.
Ese mísero porcentaje sería suficiente para que sobreviviesen millones de seres humanos, cada uno de ellos tan valioso como tú.

Playas c

Al igual que sucede en el conjunto de Europa, también en el norte de la Península Ibérica abundan los naturistas, que disfrutan de bellísimas playas libres. Si no las conoces,

EUSKADI

La playa de Berinatxe

"La Salvaje", como popularmente se conoce a la Playa de Berinatxe, situada entre los municipios de Getxo y Sopelana, es la playa naturista por antonomasia de Bizkaia (Vizcaya) y el buque insignia de los naturistas de Euskadi.

Situada a 18 km de Bilbao (Bilbo), se puede acceder a ella en metro, tras un paseo de 1 km. Es de finas arenas, un pequeño paraíso para los amantes de la naturaleza, los deportes al aire libre y, cómo no, del naturismo.

Ubicada en el fondo de un acantilado, forma una bahía natural de 1,5 km de longitud y 250 m de anchura con marea baja. El verde de los montes baja por las laderas hasta fundirse con el azul cristalino del mar. Es el Edén que cualquier naturista puede soñar. Y no sólo de naturistas, pues aquí desde hace años convivimos en perfecta armonía naturistas, surfistas y hombres pájaro, que surcan el cielo con sus parapentes y alas delta; esta playa que descubrimos hace años los naturistas es también propicia para los amantes del surf; además de unas aguas limpias (hasta el punto de ser una de las pocas playas de Bizkaia cuyas aguas están sin contaminar y cuenta con el reconocimiento de la Comunidad Europea) posee la mayoría de los días unas grandes y largas olas que hacen las delicias de los surfistas. También las corrientes de aire que se forman en el acantilado hacen posible que decenas de parapentes creen un ambiente colorido y alegre en el cielo.

UN POCO DE HISTORIA

Hace 20 ó 25 años esta playa apenas era conocida por la mayoría; al estar cerca la de Larrabasterra, totalmente urbanizada, con aparcamientos, restaurantes, etc., la gente iba a esta última, dejando de lado "La Salvaje", cuyo acceso a través del acantilado era más difícil y penoso. Así que los naturistas empezamos a disfrutar de las bondades de esta playa, lejos de miradas lascivas y de posibles multas, pues-

del Norte

aprovecha el verano para hacerlo. Vamos a acercarnos a la playa naturista más representativa de Euskadi; después recorreremos las playas gallegas.

to que en los años 70 todavía existía el riesgo de que te multaran por ser natural.

"Aquí convivimos en perfecta armonía naturistas, surfistas y hombres pájaro"

La voz se corrió y la playa se empezó a llenar con gente deseosa de mirar, de ver qué era aquello del naturismo. Por su parte, la administración se propuso llenar de textiles la playa, y urbanizó los alrededores, facilitó el acceso por medio de escaleras, instaló chiringuitos, servicios,... y a los naturistas se nos ofreció una pequeña cala más alejada de la mal llamada "civilización".

Pero los naturistas dijimos no; basta ya de ser nómadas en busca de paraísos perdidos para que cuando los encontramos vengan a "civilizarnos" y vuelta a empezar. Aquí estamos y aquí nos quedamos con nuestros hijos, nuestras virtudes, nuestros defectos y nuestra manera de vivir la vida.

El efecto fue que...

SE ACABARON LOS MIRONES

Éstos empezaron a comprobar que aquello no tenía morbo, que todo era muy normal: padres jugando con sus hijos, jóvenes sorteando las olas con sus tablas de surf, mayores paseando por la orilla sin problemas, todo tal como es, al natural. Los más retrógrados abandonaron la zona como-perros-que-huyen-con-el-rabo-entre-las-piernas-dentro-del-antihigiénico-bañador. Otros vieron que aquello podía ser saludable y se animaron y se quitaron el bañador, lo que nos hizo considerar un acierto dejar libre el acceso a las playas naturistas, sin carteles que prohíban la entrada a los textiles, sin encerrarse en ghettos que lo que consiguen es crear morbo y que no se nos conozca realmente. Hay que abrirse, como hacemos en La Salvaje, que se llama así porque cada uno se baña, toma el sol o juega como quiere, viviendo y dejando vivir.

Cómo llegar: Por carretera, ir dirección hacia Getxo por Rontegui, al llegar a Getxo seguir por Berango hasta Larrabasterra. Torcer a la izquierda y llegaréis hasta la playa.

Koldo García Arizmendi

GALICIA, playas para todos

Con sus rías, donde intiman el mar y la tierra; su clima suave, que invita al sosiego y a la reflexión; el verdor de sus paisajes, que sorprende al viajero que por primera vez mira esta tierra de dioses y mitos, Galicia merece una pausada visita.

Si alguna vez la naturaleza se ha fundido íntimamente con los hombres, ha sido en esta tierra. Los hombres que han poblado Galicia durante milenios, mezcla de campesinos y marineros, pescadores en los dos mares que la bañan y agricultores de tierras fértiles, han visto moldeado su carácter por una tierra de ensueño, por una naturaleza que ofrece regalos de salud y reposo.

Con una naturaleza tan rica y exhuberante, el naturismo es una consecuencia lógica. La inmensidad de sus paisajes, la variedad de sus playas, sus mil y un bosques, han proporcionado multitud de lugares donde sentir el contacto de la naturaleza a través del cuerpo desnudo. En pocos sitios como en Galicia el naturismo ha tenido tantos lugares adecuados para ello. Estas mismas circunstancias han propiciado el desarrollo de un naturismo disperso, familiar, menos social que en otras partes de Europa.

El clima atlántico, máximo responsable de la bendición del paisaje y la naturaleza gallegas, condiciona la práctica del naturismo al aire libre a los meses de verano. Los inviernos, moderados pero húmedos, no permiten el disfrute del naturismo al aire libre, por lo que la práctica del desnudo en común se reduce a espacios cerrados, en viviendas y locales particulares.

La historia reciente del naturismo gallego ha estado salpicada de multitud de anécdotas. La imagen de los sectores más intransigentes, armados de palos y piedras, persiguiendo a nudistas, ha sido una constante del naturismo gallego en épocas afortunadamente superadas. Curiosamente, los que perseguían a los nudistas eran los mismos que días antes se apostaban tras los matorrales tratando de verlos desnudos.

Hoy la sociedad gallega ha evolucionado a la par que la del resto del Estado. Ya no se producen enfrentamientos. De hecho son muchas las playas donde el nudismo se consiente sin mayores problemas, aunque no sean playas puramente nudistas. En algunas consideradas nudistas (Ponzos, Bascuas...), sus bañistas tienen a gala afirmar que en "su" playa conviven sin tensiones nudistas y textiles.

Pero los lugares por excelencia para practicar el nudismo son las playas apartadas, alejadas de los focos turísticos. En este sentido, Galicia tiene mucho que ofrecer. Mil doscientos km de costa y 744 playas dan para mucho. Desde los amplios arenales de las Rías Altas, con mares batidos y aguas saludables como las de un balneario, hasta las playas tranquilas del interior de las Rías Bajas, adecuadas para los deportes náuticos y la natación sin sobresaltos, Galicia nos ofrece multitud de buenos rincones en donde disfrutar de la naturaleza al natural, a salvo de curiosos.

Hagamos un recorrido por las playas nudistas gallegas. Nos detendremos con detalle en las más interesantes. De este a oeste y de norte a sur, comenzaríamos en la provincia de Lugo, donde no hay playas que puedan considerarse nudistas, si bien es fácil encontrar sitios donde desnu-

Figueiras. Foto: O. Masià

darse sin molestar ni ser molestado. Las playas pequeñas y casi desiertas son lugares ideales, pero es difícil encontrarlas, aunque las gentes del lugar siempre estarán dispuestas a enseñarnos el camino. También en las grandes playas suele haber espacios, normalmente los más alejados de los accesos o zonas de dunas, en los cuales el nudismo es frecuente y bien tolerado por el conjunto de los bañistas.

"Si bien la única playa nudista de las Cíes es la de Figueiras, es fácil encontrar gente desnuda en toda la isla"

Provincia de La Coruña. Llegaremos al municipio de Valdoviño, donde se encuentra la playa de Baleo. Más al sur, el municipio de Ferrol cuenta con dos playas nudistas: Ponzos y Lumebó. Ya en la ría de Ferrol, entre la playa de Cariño y la punta de San Cristóbal, hay varias calas solitarias donde se practica el nudismo.

Pasado Pontedeume, siguiendo la carretera de la costa y antes de llegar al pueblo de Perbes (Miño), tenemos la playa de Insua, cala nudista, difícil de encontrar. Si nos permitimos el viaje en sentido contrario la tarea es más sencilla. La paz de la cala compensa el esfuerzo de buscarla.

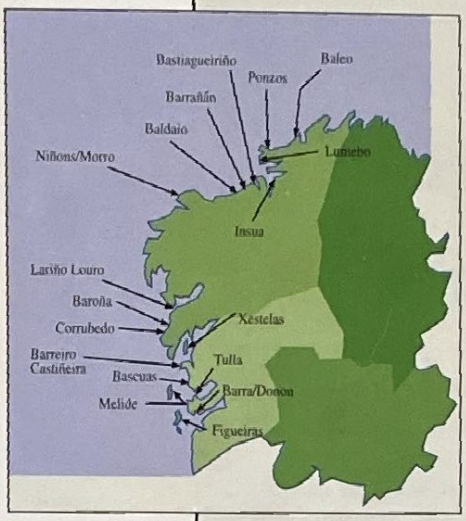
"La de Barrañán es la típica playa donde nadie lleva bañador, porque estaría fuera de lugar"

Barrañán. Fotos: Luis Cortés

Tenemos que llegar al entorno de La Coruña para encontrar la siguiente playa nudista: Bastiagueiriño que, como indica su nombre, se encuentra al lado de su hermana mayor, la playa de Bastiagueiro. Es nudista, declarada así por el Ayuntamiento de Oleiros, por más que los vecinos de la zona se empeñen en lo contrario.

Dejando La Coruña nos dirigimos al municipio vecino de Arteixo. Nada más entrar en el casco urbano, y en el primer cruce con semáforos, nos desviamos a la derecha, hacia la zona de playas. Muy cerca, al pie del monte Barbeito, se encuentra la playa de Barrañán, de casi 2 km de largo, dividida en dos por una formación rocosa. El trozo más pequeño, denominado Barrañán Pequeño o Playa Combouzas, es nudista. Es de mar batido, pero llena de gente desnuda. Es la típica playa donde nadie lleva bañador, porque estaría fuera de lugar.

Más adelante se encuentra la playa de Baldaio, y, pasando la Villa de Malpica, llegamos a la aldea de Niñóns, junto a la que se encuentran las dos pequeñas playas de Niñóns y



Mis diez playas favoritas

Nombre	Medidas (L. x A.)	Arena	Estado del mar	Nudismo	Ambiente	Acceso	Concurrencia
Insua	40 x 30	media	calmo	total	familiar	coche	media
Bastiagueiriño	225 x 5	media	calmo	mayoritario	nudista	coche+paseo	media
Barrañán	200 x 12	fina	muy batido	total	nudista	bajada a pie	muy alta
Niñóns/Morro	145 x 16	fina	moderado	mayoritario	nudista	coche	media
Baroña	330 x 25	fina	batido	desplazado a los extremos	mixto	coche+paseo	alta
Barreiro/Castiñeira	500 x 50	fina	calmo	total	nudista	coche	media
Bascuas	100 x 40	fina	calmo	compartido con textiles	mixto	coche	alta
Tulla	500 x 30	media	calmo	total	familiar	coche	alta
Barra/Donón	700 x 30	fina	calmo	total	nudista	coche	muy alta
Figueiras	300 x 30	fina	calmo	mayoritario	nudista	barco+paseo	media

Morro, ambas nudistas.

Junto al pueblo de Laxe se encuentra la playa de Traba y, mucho más al sur, las de Lariño y Louro.

Dejando atrás Noya, seguimos descendiendo y llegamos al municipio de Porto do Son. Pasado el casco urbano se encuentra el Castro de Baroña, con una playa nudista a su lado. Los castros son construcciones de piedra situadas en lugares estratégicos, que durante más de mil años fueron vivienda y poblado de las tribus gallegas. A la izquierda del Castro se encuentra la playa, donde los textiles han arrinconado a los nudistas, que se niegan a abandonar un lugar que tanto trabajo les costó conseguir. Los extremos de la playa son nudistas y el centro lo ocupan mayoritariamente textiles.

Más al sur se encuentra la playa de Corrubedo, y ya en plena Ría de Arosa, la de Xestelas y casi todas las del sur de la isla, donde no llegan los coches y puede practicarse el nudismo.

Un poco más al sur se encuentra la Península de O Grove, anteriormente isla pero hoy unida al continente a través del Itsmo de La Lanzada. Aquí encontramos una sucesión de pequeñas playas en zonas alejadas de los centros turísticos, adecuadas para la práctica del nudismo. Barreiro, Castiñeira... son playas poco concurridas, pero en todas encontraremos nudistas con los que tomar un baño o conversar acerca de la bondad de la naturaleza gallega.

En el Itsmo de La Lanzada surge ante nosotros la impresionante playa del mismo nombre. La Lanzada no es una playa nudista, pero encontraremos tramos, los más alejados desde los accesos desde la carretera, en los que el nudismo es practicado sin problemas.

Tomando la carretera de la

-Para entrar en contacto con la **Asociación Naturista de Galicia** (en constitución) podéis dirigiros al Apartado de Correos 1030, 15406 Ferrol (La Coruña).

-Teléfono de información turística: 901 300 600.

-Oficinas de información turística:
Ferrol: **981.311179**. La Coruña: **981.221822**.
Villagarcía de Arosa: **986.510144**. Pontevedra: **986.850414**. Vigo: **986.430577**.

-Internet: http://intercom.es/pinon/naturism/naturism.htm (en español), y **http**://terabyte.virtualpc.com/looboss/NETURIST/EGUIDES/GALICIA/Galicia.html (de momento en inglés).

costa, que nos lleva a Sanxenxo, llegaremos a la playa de Bascuas, bien señalizada desde la carretera. Es nudista, si bien la proporción de textiles es bastante elevada. Esto no parece importar ni a nudistas ni a textiles (evidentemente no siempre los textiles son mirones. Esta playa es un ejemplo de ello). En la de al lado, Pragueira, el nudismo puede ser practicado en algunas zonas.

En la entrada de la Ría de Pontevedra encontramos la Isla de Ons, en cuyo norte está la playa de Melide, y en el otro extremo, muy cerca de Bueu, la playa de Tulla, nudista en su zona este, separada del resto por un entrante de rocas. Es pequeña, y los nudistas se ven obligados a compartir el poco espacio disponible; nudismo convivencial, podríamos decir.

Bastante más adelante, y tras dejar atrás Aldán, surge ante nosotros la inmensidad del Cabo Home. A sus pies el arenal de Nerga/Barra/Donón. Estas tres playas son en realidad la misma, separadas por pequeños promontorios rocosos. Conforme nos desplazamos hacia el oeste el nudismo es más habitual. Así, Nerga no es en absoluto nudista, Barra y Donón sí. Esta playa es un paraíso para el naturismo, debido en parte a la dificultad de sus accesos. En sus cientos y cientos de metros encontraremos sitio donde acampar y chiringuitos donde comer, además de metros de playa de gente sin bañador.

Las Islas Cíes se encuentran a la entrada de la Ría de Vigo. Sólo las dos islas del norte, unidas por un arenal, cuentan con un servicio regular de viajeros desde Vigo y Bayona. El conjunto de las Islas ha sido declarado Parque Natural, por lo que se vigila el número de viajeros y especialmente el número de campistas. La Playa de Figueiras o de Los Alemanes se encuentra muy cerca del embarcadero en donde nos deja la lancha. La playa está clasificada como nudista, pero es frecuente encontrar cantidad de curiosos y textiles. En tiempos en que el naturismo estaba perseguido, los textiles que pisaban esta playa eran recibidos con gritos de "obscenos" y "exhibicionistas", vengando a los nudistas que eran recibidos con términos semejantes en otras playas. Si bien la única nudista de las Cíes es la de Figueiras, es fácil encontrar gente desnuda en toda la isla, que en tiempos fue un paraíso hippy y conserva en cierta medida ese espíritu de libertad y fiesta.

La costa gallega termina con una zona abrupta y sin playas que une Bayona con La Guardia. En todo este trozo de costa hay dos o tres puntos en los que los nudistas se congregan entre las rocas, pero no es fácil encontrarlos, salvo con la ayuda de los vecinos de los pueblos.

Hay donde elegir. Las playas de Galicia te esperan. No te las pierdas.

Darío A. Muñoz Soler

CAMPING RELAX-NAT

Camping caravaning mobil-homes. Abierto todo el año.
Caravanas y mobil-homes en alquiler.

En Mont-ràs, entre Palamós y Palafrugell, en el centro de la Costa Brava, en Girona, a sólo 4,5 km de una playa naturista, el Camping RELAX-NAT está ubicado en una antigua y típica masía catalana, en un paraje agrícola de ambiente muy tranquilo, fácilmente accesible. Dispone de 306 parcelas de 90 m2, 18 mobil-homes y 8 caravanas en alquiler totalmente equipadas. Con dos piscinas (una de agua caliente), jacuzzi, snack-bar, supermercado, lavadoras, parque infantil, minigolf, futbol, basket, voleibol, tenis, petanca, salón de juegos y salón social TV. Y al encontrarse en plena naturaleza, pueden practicarse senderismo, mountainbike, excursiones y disfrutar de las actividades que se organizan.

El ambiente del Camping RELAX-NAT es familiar, reservado exclusivamente para grupos mixtos de dos o más personas.

Información: Camping RELAX-NAT
Apartado de Correos 19
17230 Palamós GIRONA - España
Tels. 972 30 08 18
31 42 96
Fax: 972 60 11 00
(Indicar Camping RELAX-NAT)

Foto: Q. Masiá

UN PUEBLO NATURISTA

Costa Natura, la realización de un sueño.

A veces hemos oído decir a María Fernanda Nevado que el naturismo es un hecho esencialmente grupal y social. En ningún caso es individual, y es mucho más que familiar. En este sentido, el naturismo sólo puede realizarse plenamente en una comunidad, en un pueblo. El sueño de cualquier naturista sería vivir en un mundo naturista o, al menos, en un pueblo naturista. En Costa Natura este sueño se hace realidad.

UN JARDÍN CON CASAS BLANCAS A LA ORILLA DEL MAR

Así es urbanísticamente Costa Natura. Ubicada en la Costa del Sol, conocida como el reino de la frivolidad, con el que contrasta radicalmente. Se trata de un inmenso jardín tropical, galardonado internacionalmente, con palmeras, árboles, plantas y flores por todos lados, salpicado de casas blancas andaluzas por fuera (hay que felicitar a quienes diseñaron el proyecto -la Empresa Dumez, de París, que también realizó Cap d'Agde- por su buen gusto y respeto a la cultura autóctona), que por dentro son completos apartamentos funcionales concebidos en cada detalle a la medida de los naturistas.

La urbanización está totalmente cercada. El acceso de vehículos requiere una tarjeta magnética que se entrega en Recepción. El paso desde la playa está vigilado todo el día, de manera que el aislamiento del mundo textil es total.

Todo tiene una dimensión humana en Costa Natura, y siendo un pueblo es como una casa, donde se produce el milagro del naturismo: nadie que no lo haya experimentado podría creer que el hecho aparentemente simple de ir desnudos rompa tantas barreras y facilite la comunicación entre la gente hasta extremos inimaginados.

Se suele decir que los adolescentes son inestables e inseguros, pero eso no vale para Pablo (14 años), que viene desde los cuatro años de una ciudad próxima a Vitoria. Pablo transmite madurez y confianza; es naturista: *"Lo único que no me gusta es tener que irme. Me gustaría quedarme mucho más tiempo. Es muy diferente a todo. Hay juegos de todo tipo, animadores... es como un pequeño paraíso".*

El éxito internacional de Costa Natura -fue sede del Congreso de la Federación Naturista Internacional ya en 1984- no sería posible si no estuviese coordinado por naturistas. Piroska Salcedo, nuestra interlocutora por parte de la Dirección del Centro, no sólo vive el naturismo desde siempre, sino que conoce a la perfección la sensibilidad de los naturistas. *"En 1979 comenzó a ser realidad Costa Natura, el primer centro naturista de España, diseñado como un pueblo completo y autosuficiente. Alguna vez se ha planteado la posibilidad de ampliarlo, aunque tal y como está satisface a todo el mundo. Actualmente consta de 196 apartamentos, que equivalen a unas 560 plazas. Algunos apartamentos los ocupan sus propietarios, y muchos se pueden alquilar como en un aparthotel. Cada apartamento tiene su cocina propia, y los hay desde 2 hasta 6 camas".*

En la misma urbanización hay un magnífico restaurante

UN PUEBLO NATURISTA

Costa Natura, la realización de un sueño.

"Hay un lugar, al sur, cerca del Sol, donde todo el mundo es ciudadano desde el momento en que llega. No importa quién seas, de qué país vengas ni qué lengua hables. Desnudos de prejuicios y etiquetas, los niños son libres y seguros; los mayores comparten confianza, amistad y cordialidad. El gesto más común es la sonrisa. Parece la antesala del Paraíso, el más perfecto ensayo de la felicidad. La Naturaleza, agradecida, acepta el reto de la armonía y se embellece generosa. Hay un lugar, al sur, cerca del Sol, ... ".

(fragmento de "Five Suns")

con cocina nacional e internacional. Un completo supermercado, donde Mario se ocupa de que esté presente todo aquello que gusta a personas de multitud de países diferentes. Cerca de la playa Renato atiende con simpatía contagiosa un coqueto bar. Cuando llegamos, ya entrada la noche, nos acercamos a la sala de espectáculos. Estaba cantando en alemán un señor, un artista al que no conocíamos pero supusimos famoso en su país. La gente bailaba y se comportaba como si fueran todos de una misma familia. Al día siguiente supimos que el cantante no era profesional -aún nos cuesta creerlo- y que se trataba simplemente de una fiesta de cumpleaños a la que se unía todo el que quería. Cosas de Costa Natura...

Si te asomas al jacuzzi tal vez encuentres, por ejemplo, a un niño de 11 años, una niña de 12, un hombre de 36, una mujer de 32, un señor de 65 y una señora de 58 compartiendo amigablemente la bañera. Si es la primera vez que vienes pensarás que son hijos, padres y abuelos. Y probablemente no sea así. Igual no se conocían entre ellos hasta que han ido llegando al jacuzzi. Igual cada uno es de un país. Pero ya antes se sentían familia: esto es el naturismo.

"Es muy diferente a todo... es como un pequeño paraíso"
(Pablo, Vitoria)

Lo mismo te ocurrirá en la sauna, en el gimnasio, en la sala de juegos o en la de masajes, donde las expertas manos de Bhairabi te descubrirán todas las posibilidades de la fisioterapia. Las piscinas son un punto de encuentro fundamental, una alternativa al mar que acaricia Costa Natura.

Pero lo que más le gusta a Gershom, un holandés de 7 años, son los deportes. No preguntes dónde está Gershom, simplemente ve donde haya deportes: fútbol sobre césped, voleibol, básket, tenis, ping-pong, esquí náutico, hidropedales, windsurf, petanca, shuffle-board... hasta aerobic, flamenco y yoga se puede practicar aquí. Sin olvidar la famosa "salchicha" de Costa Natura, en la que darás un emocionante paseo por el mar.

Pablo ya ha hecho referencia a los monitores. Carlos, un especialista con experiencia internacional, saluda a cada residente en su idioma, y moviliza con su equipo todo a el pueblo: juegos, concursos, y más de lo que se te pueda ocurrir van a permitirte no parar si es eso lo que quieres. Discoteca, actuaciones musicales en directo, flamenco... El Club Social y la Biblioteca son sin duda alternativas más relajadas.

-Piroska, ¿en qué épocas del año está abierto Costa Natura?

-*"Todo el año. Consideramos temporada baja enero, febrero, marzo, noviembre y diciembre. Media, abril, mayo, junio, septiembre y octubre. Y alta, julio y agosto. La ocupación es mayor en la alta, por las* vacaciones". Las nacionalidades que predominan son holandeses, alemanes e ingleses, seguidos de naturistas de todo el Estado Español (que en verano son el 40%) y después franceses, suizos, belgas y del resto del mundo. La estancia media es de dos semanas.

-¿Qué actividades prefiere la gente?

-*"Mucha gente aprovecha la mayor parte del tiempo para relajarse bajo el cálido sol en una de las tumbonas dispersas sobre el césped y en la playa. Otros con más energía se apuntan a cualquiera de las muchas actividades que se programan. Un baño en la piscina seguido de una sesión de jacuzzi o una sauna o un*

masaje no están nada mal".

-¿Y en cuanto a normas de comportamiento?

-"Aparte de las de sentido común, pocas más: Se debe practicar el nudismo cuando lo permite el clima, y obligatoriamente tanto en piscinas como en jacuzzi. Es frecuente vestirse para cenar. No se admiten animales."

"Toda la vida debería ser así"

(Manuel, Huelva)

Viendo Costa Natura cualquiera podría pensar que la estancia aquí debe costar una fortuna...

-"Qué va; aquí hasta los precios son naturistas. En temporada alta, con los precios más elevados, un apartamento para 6 sale a poco más de 2.000 PTA por persona y día, con acceso a servicios y actividades. Y en la temporada baja, donde pueden aprovecharse los fines de semana, puentes y cualquier permiso laboral o vacaciones, el precio se queda prácticamente en la mitad. ¿Conoces una oferta mejor?

"Por cierto, tenemos una gran noticia, tanto para los amigos que ya han venido como para los que vengan en adelante: Ya está todo listo para que muy pronto tengamos una fenomenal piscina de invierno. El encanto de Costa Natura en invierno es algo especial, que nadie debería perderse. Aquí se puede ser naturista todo el año, y además con unos precios que, como ves, son increíbles. Además, se hacen ofertas especiales".

-¿Es obligatorio el carnet de la Federación Naturista Internacional?

-"El carnet es conveniente. Sería muy importante que todos los naturistas del Estado Español tuviesen su carnet de la F.N.I., como sucede en otros países. Entre otras cosas, para eso están las Asociaciones. Es una garantía tanto para los centros como para los propios naturistas. Si no lo tienen, se lo recomendamos y les hacemos uno de Costa Natura. También, si vienen sin carnet de la F.N.I. preferimos que vengan de parte de alguien conocido. Además, el carnet puede dar derecho a descuentos en algunos casos".

-¿Se admiten personas solas o grupos del mismo sexo?

-"Como decía, el carnet de la F.N.I. es la garantía. Cualquier persona asociada a un club o asociación naturista tiene las puertas abiertas".

-¿Cómo se hace una reserva en Costa Natura?

-"A través de teléfono, fax, correo, e-mail, agencias de viaje... como cada cual prefiera. Eso sí, es aconsejable hacerlo con tiempo, para no quedarse fuera".

-¿Recomiendas algún medio de transporte en particular?

-"Desde la Península, hay

Fotos: O. Masià

conexión por avión, tren o autobús desde casi cualquier punto hasta Málaga. Y desde Málaga a Estepona, pues ya ves, está muy cerca".

"AQUÍ NO TE ENCUENTRAS NUNCA DESNUDO".

Con esta frase genial define Antonio, un navarro de 60 años, el ambiente de Costa Natura. *"Siempre te sientes en familia. Es más bien un paraíso, por la tranquilidad, relax, ambiente familiar, actividades... las excursiones a Ronda, Sevilla, Cádiz, Jerez, Marruecos...".* Antonio es propietario de un apartamento, viene al menos ¡dos veces cada mes! y espera jubilarse para vivir aquí todo el tiempo.

-Y tú, Piroska, ¿qué destacarías de Costa Natura?

"La facilidad de hacer amistades nuevas y reencontrarse con las antiguas. Aquí todos pertenecen a una gran familia y todos se conocen por su nombre. En torno al restaurante se reúne todo el mundo para charlar y descansar, y por la noche participan en las fiestas.

"Las familias con niños valoran la seguridad de la urbanización, porque los niños pueden ir a su aire y disfrutar con las actividades de animación. Y en todos los casos se valora la paz, los maravillosos jardines y el buen ambiente".

-Aparte de lo evidente, ¿ves alguna diferencia más respecto al mundo textil?

-"Los naturistas son más civilizados. Por ejemplo, dejan los apartamentos más limpios. Las relaciones sociales son más fáciles y fluidas, la educación de los niños es más libre y respetuosa,... Apartarse temporalmente del "mundo textil" recarga las pilas, te llena de energía y de ánimo".

"Aquí todos somos una familia, tanto los que vienen desde hace años como los nuevos, que se integran de inmediato"
(Jan y Linda, Holanda)

VIVIR con salud

Revista Decana del Naturismo Español
Fundada en mayo de 1.953

Temas tratados en los últimos números:

239: Frutas exóticas.
240: Miel y azúcar.
241: Bebidas: zumos y agua.
242: Lácteos y huevos.
243: Carnes y pescados.
244: Drogas, tabaco, alcohol.

Pedidos a
C.E.N./CEDEL. C/ Mallorca, 257, 1°, 1ª.
Tels.: 93. 215 60 39 / 215 60 88. 08008 Barcelona.

D. ----------
D.N.I. ----------
Domicilio ----------
Ciudad ----------
Teléfono ----------

Desea suscribirse a la revista VIVIR CON SALUD.
Ptas. 4.000.- más gastos de cobro.

CENTRO DE ESTUDIOS NATURISTAS
C/ Mallorca, 257.
Tels. 93. 215 60 39 / 215 60 88. Fax: 93. 215 60 88.
E-mail: cedel@wsite.es - 08008 Barcelona.

Legalmente autorizado por resolución de 13 de diciembre de 1979.
Miembro Nº 53 de la Asociación Catalana de Centros de Formación y Academias Privadas. Miembro de la International Vegetarian Union y de la European Vegetarian Union.

Solicito recibir información gratuita sobre:

☐ CURSOS POR CORRESPONDENCIA
☐ CURSOS CON ASISTENCIA PERSONAL
☐ LIBROS

☐ Naturopatía
☐ Cura Mental
☐ Estética Natural
☐ Dietética
☐ Musicoterapia
☐ Aromaterapia
☐ Reflexología
☐ Linfático
☐ Quiromasaje
☐ Botánica Medicinal
☐ Cocina sana
☐ Acupuntura
☐ Iridología
☐ Cromoterapia
☐ AutocuraciónDrenaje
☐ Gemoterapia

Nombre: .....
Dirección: .....
Teléfono: .....

Jan y Linda, un matrimonio holandés que viene con sus hijos: *"Lo que más valoramos es el sentido "familiar", aquí todos somos una familia, tanto los que vienen desde hace años como los nuevos, que se integran de inmediato. Hay una perfecta comunicación entre gente de diferentes nacionalidades. La relación es fácil, la gente abierta, limpia, educada y respetuosa, se tienen más en cuenta unos a otros, somos más sociables, no importa el idioma que hables. La gente canta, toca música, espontáneamente. Es la casa de todos los que están aquí". "Bueno, hace calor y hay buen ambiente"* -dice Thilo, un alemán de 12 años. Puri, una holandesa de 10 y nombre español sorprende por su sensibilidad: *"Es bonito. Me encanta la naturaleza y la libertad"*. Chelo, 34 años, de Huelva: *"Es muy tranquilo, muy relajado, ideal para los niños"*, y su marido Manuel: *"Repetiremos siempre"*. Juan José, su bebé, todavía no sabe hablar, pero su cara de satisfacción lo expresa todo. Dentro de poco tendrá un hermanito que también disfrutará del privilegio de ser educado por unos padres naturistas. Alberto y Héctor, 12 y 11 años, dos amigos del norte inseparables, están de acuerdo: *"Lo que más nos gusta de Costa Natura es todo"*.

NATURISTAS

¿Qué piensan del naturismo personas que lo viven plenamente? Las respuestas no tienen desperdicio: *"Es algo muy normal, aunque a la mayoría de gente le parezca raro. Si hubiese más centros en España se vería como lo que es. Yo sólo digo que soy naturista a la gente de confianza, no tengo interés en que me miren como algo extraño"*. (Pablo). *"Vas libre andando, en el agua es un placer, y la integración con la naturaleza es lo más bonito que hay... no se puede decir con palabras"* (Anto-nio). *"Es una cosa natural. Si te gusta lo practicas y si no, no"* (Alberto y Héctor). *"Estar desnudo es mejor que estar vestido"* (Thilo). *"Es lo natural... has nacido desnudo"* (Puri). *"Es tan normal..."* (Gershom). *"Una forma de vida perfecta, que espero que se extienda cada vez más"* (Chelo). *"Significa sentirse libre"* (Jan). *"La vida es así, toda la vida debería ser así"* (Manuel).

Lo que nos ha dicho la gente lo hemos vivido por nosotros mismos. Ya pensamos en volver para encontrarnos con ellos, ahora amigos, y vivir plenamente el naturismo. Ya somos ciudadanos de Costa Natura.

Mònica Santonja - Octavi Masià

Foto: O. Masià

"Los Dioses quisieron coronar su creación y el último día, de las lágrimas, las estrellas y los suspiros del mar, crearon las islas Kornati". Así se refería G. Bernard Shaw a un grupo de 140 islas, islotes y arrecifes de Croacia, el país donde se inventó la corbata -en el siglo XVII los soldados croatas comenzaron a anudársela al cuello- y que en la actualidad ofrece una de las propuestas naturistas más amplias y atractivas del mundo.
Viajamos al país de Marco Polo, cuna del naturismo europeo.

CROACIA:
Al Este del Edén.

Croacia, uno de los países más pequeños de Europa, se extiende sobre 56.538 km² de tierra firme, con un litoral de 5.740 km, 1.185 islas e islotes -sólo 66 habitados- y casi cinco millones de habitantes. Cerca del 80% de los mismos son croatas, y tres cuartas partes, católicos. El croata, escrito en alfabeto latino, es el idioma oficial. El estilo de vida en el norte del país es el centroeuropeo, mientras que en el sur es el mediterráneo.

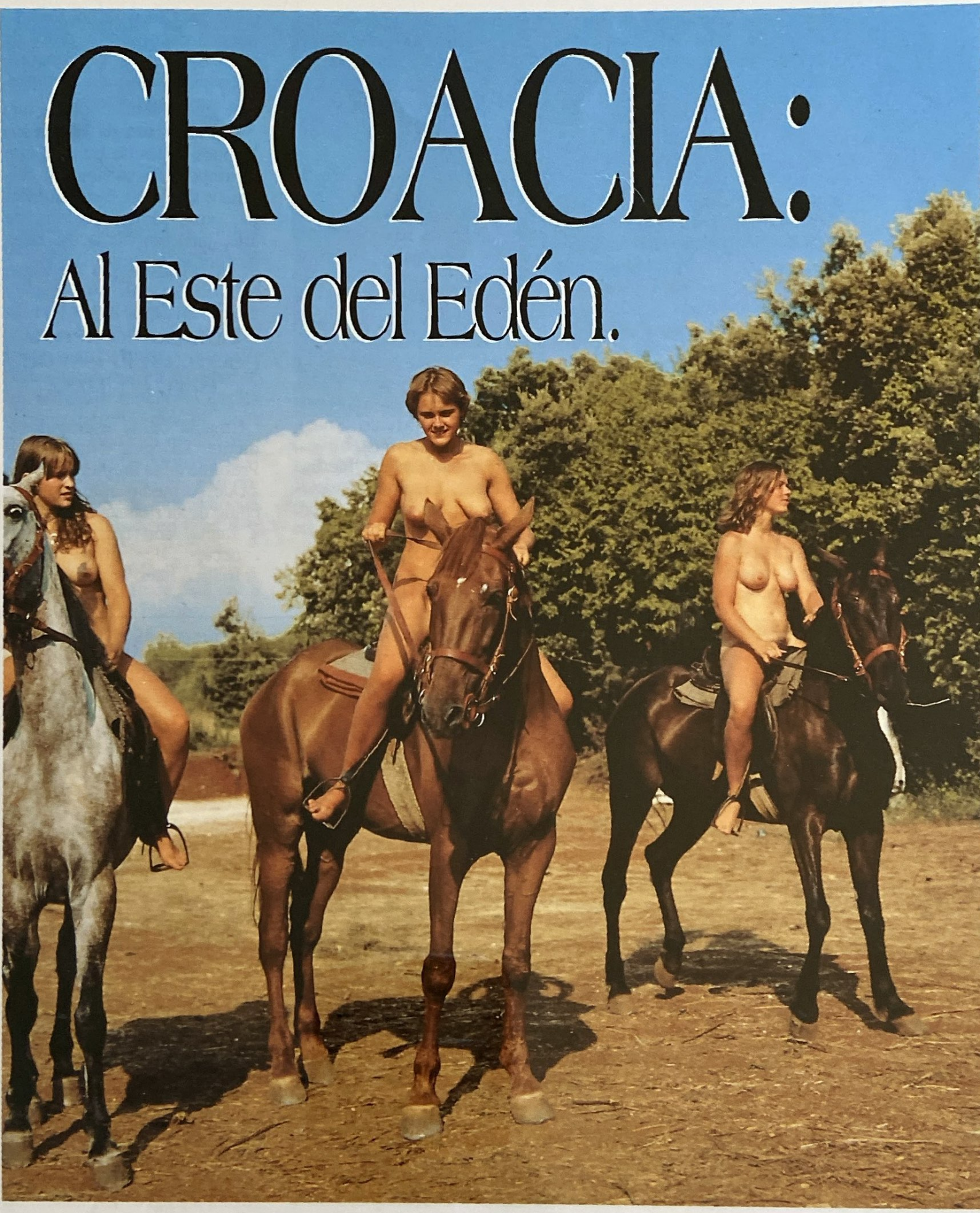
Si bien Croacia fue principado y reinado independiente desde los siglos IX al XII, la actual República de Croacia es uno de los países más jóvenes de Europa; su constitución se aprobó en 1990 y fue reconocido internacionalmente en 1992. Tras el desmoronamiento del régimen comunista, los ciudadanos de Croacia votaron a favor de la democracia parlamentaria.

Es un país de ricos recursos naturales, que basa su futuro económico en los servicios y en la alta tecnología. Croacia está orientada al mar, y sobre todo, al turismo, la náutica y la construcción naval. La capital de Croacia, Zagreb, con un millón de habitantes, es el centro comercial, cultural y universitario. La moneda oficial es la kuna.

En la península de Istria hay 12 campings naturistas

Croacia es un país único por confluir en él cuatro ámbitos culturales: el occidental, el oriental, el centroeuropeo y el meriodional-mediterráneo, mezcla patente en sus obras de arte y legados culturales. También se caracteriza por ser un país eminentemente urba-

CROACIA:
Al Este del Edén.



no. Split, Dubrovnik y los Lagos de Plitivice forman parte del patrimonio universal de la UNESCO.

Más de tres millones de turistas visitaron Croacia el año pasado: veranos cálidos de noches agradables, en una encrucijada entre el Este y el Oeste en el sur de Europa, un mar del que Jacques Cousteau dijo que era de los más limpios del mundo, con una forma de vida segura y relajada, son sin duda poderosos argumentos. El Adriático, las montañas y la llana Panonia conforman el paisaje croata. Este año Croatia Airlines inicia un servicio directo entre Madrid y Croacia todos los lunes y jueves. Se trata de un país que se esfuerza, con éxito, por contentar a sus visitantes.

Hasta Istria, la península más grande al norte, que es la región turística más desarrollada, o hasta Dubrovnik, "la perla del Adriático", al sur, se llega en muy poco tiempo de vuelo desde las principales capitales europeas.

Croacia ofrece su mar de todos los colores, sus playas protegidas e incluso toda una isla o un faro si se desea. Siete parques nacionales (Brijuni-un paraíso escondido a sólo diez minutos de la costa de Istria-, Krka, Plitivice -con unas maravillosas cascadas-, Kornati, Mljet, Paklenica y Risnjak). Hacia el sur, las islas de Brac, Hvar y Korcula (ciudad natal de Marco Polo), célebres por sus vinos, olivos, higos y aguardiente de hierbas aromáticas. Cientos de variedades de pescado fresco, jamón curado y queso en aceite son algunas de las especialidades culinarias.

Un paraíso náutico, con 40 puertos deportivos y miles de puertos grandes y pequeños. Frondosos bosques, campos, praderas y aguas termales.

Zagreb es una de las capitales más bellas de Europa, con un imponente patrimonio cultural e histórico. Veinte museos, otras tantas galerías de arte, palacios barrocos, salas de conciertos, teatros,...

El naturismo en Europa comenzó aquí, en la isla de Rab, en 1932

Croacia cuida escrupulosamente su rica Naturaleza. Presume de la limpieza y pureza de su medio ambiente, así como de la riqueza de su flora y fauna, con más de 4.300 especies de flora y un Adriático lleno de vida.

LA CUNA DEL NATURISMO EUROPEO

El naturismo en Europa comenzó aquí, en la isla de Rab, en 1932. Además de montones de calas naturistas, Croacia cuenta con 30 centros dedicados al naturismo a lo largo de la costa adriática, una de las más soleadas de Europa. Algunos de ellos son en la actualidad auténticas ciudades exclusivamente naturistas.

Los principales son:

EN ISTRIA:

KANEGRA. HR-52470-UMAG-KANEGRA.
Tel.: 385.052.741.270.
LADINGAJ. HR-52470-UMAG-KARIGADOR.
Tel.: 385.052.741.128.
ULIKA. HR-52440-POREC-CERVAR.
Tel.: 385.052.436.325.
SOLARIS. HR-52440-POREC-LANTERNA.
Tel.: 385.052.433.400.
ISTRA. HR-52452-FUNTANA.
Tel.: 385.052.441.123.
KOVERSADA. HR-52450-VRSAR.
Tel.: 385.052.441.387.
MONSENA. HR-52210-ROVINJ.
Tel.: 385.052.813.034.
VALALTA. HR-52210-ROVINJ.
Tel.: 385.052.811.033.
KAZELA. HR-52203-MEDULIN.
Tel.: 385.052.576.050.

EN KVARNER:

KONOBE. HR-51521-PUNAT-KRK.
Tel.: 385.051.854.036.
BUNCULUKA. HR-51523-BASKA-KRK.
Tel.: 385.051.856.806.
POLITIN. HR-51500-KRK.
Tel.: 385.051.221.351.
ZDOVICA-VALUN. HR-51557-CRES.
Tel.: 385.051.535.050.
KOVACINE. HR-51557-CRES.
Tel.: 385.051.571.423.
BALDARIN- Uvala. HR-51554-NEREZINE-PUNTA KRIZA. Tel.: 385.051.231.518.
POLJANA. HR-51550-MALI LOSINJ-POLJANA.
Tel.: 385.051.231.728.

EN DALMACIA:

SOVINJE. HR-23212-TKON-PASMAN.
Tel.: 385.023.85.838.
SUPETAR. HR-21400-SUPETAR BRAC.
Tel.: 385.021.631.066.
VIRA. HR-21450-HVAR.
Tel.: 385.021.741.059.
NUDIST. HR-21463-VRBOVSKA.
Tel.: 385.021.774.034.

Históricamente ha habido unas estrechas relaciones entre España y Croacia. Baste señalar que, en el siglo XVIII, Dubrovnik tenía diecisiete consulados en nuestro país.

Rovinj

ISTRIA

Istria es la mayor península del Adriático y también la principal región turística de Croacia. Próxima a Italia y Austria, es un lugar ideal para aquellos que buscan algo diferente: pintorescas y viejas ciudades fundadas en tiempo de los romanos, modernos núcleos turísticos junto al mar, pequeñas ciudades medievales en la cima de las colinas y vastos viñedos en el campo. También ofrece una variada diversión: música en vivo, discotecas, bares, pizzerías y cafeterías. La variedad de deportes que ofrece está entre las mejores de Europa: tenis, golf, ping-pong, ciclismo, buceo, surf, esquí náutico, motos acuáticas, windsurf, piragüismo, fútbol, voleibol, badminton, hípica.

Los bosques de pinos cubren mucho terreno y las playas de guijarros producen un claro mar de cristal. Hay muchos lugares para el baño con aguas poco profundas, ideales para los niños.

Los campings de Istria tienen todo tipo de comodidades. Entre ellos hay 12 naturistas. Un paraíso para nadar y tomar el sol.

ROVINJ

Durante casi 17 siglos, esta vieja ciudad de la costa oeste de Istria ha cambiado su nombre y su alma. Fue ciudad de famosos marinos, pescadores y turistas. La ciudad está dominada por la iglesia barroca de Sta. Eufemia. Un encanto especial se descubre en el Archipiélago de Rovinj, que cuenta con 13 islas e islotes, cada una con una intensa y rica historia, como la Isla de San Iván, el destino para los naturistas robinsones, que es la más meridional de todas. Posee una completa infraestructura turística y posibilidades de diversión. Y además es el lugar de encuentro de artistas y pintores, que organizan exposiciones en verano. El Festival de Rovinj se celebra todos los años.

VALALTA

Abierto en 1968, es uno de los centros naturistas más antiguos de Europa y el más veterano de Croacia. Ubicado en la embocadura de un largo fiordo de 12 km, rodeado de bosques mediterráneos (antiguamente toda Istria era un bosque de robles y alerces, que se talaron para construir los cimientos de

la vecina Venecia), con numerosas islas muy cercanas, a 7 km de la ciudad de Rovinj. Con una superficie de 47 hectáreas, cuenta con bungalows, apartamentos, camping, puerto con 250 amarres, gran complejo con piscinas descubiertas (3 piscinas grandes y otra para niños), 3 km de playa, restaurantes e instalaciones deportivas.

Abierto del 1 de mayo al 30 de septiembre. Capacidad para 4.600 personas, 1.600 parcelas. Todas las unidades residenciales tienen duchas, wc, terrazas y aparcamiento cubierto. Hay bungalows sin cocina para 2-3 personas. Otros, con cocina, para 4-7 personas, todos de una sola altura. Con cubertería, sábanas y limpieza diaria incluidas. El camping está dividido en parcelas de 80 a 120 m^2, todas con servicio de electricidad. Los bloques sanitarios disponen de agua caliente y fría, lavadoras, lavabos, lavabos para inválidos,... y se pueden alquilar baños privados.

Lo mejor de la cocina y de la bodega: un amplio abanico de especialidades nacionales e internacionales en los 6 restaurantes, 5 bares, grills, pizzería, etc. En cuanto a servicios, la atención al cliente se cuida especialmente: gran supermercado, frutería y verdulería, prensa, correos, teléfono, fax, cambio de moneda, masaje, sauna, peluquería, asistencia médica las 24 horas del día y transporte en autobús a Rovinj.

Valalta es el centro naturista más veterano de Croacia

En Valalta es fácil encontrar lo que se busca: 8 pistas de tenis, ping-pong, fútbol, voleibol, minigolf, navegación, lecciones de surf, de buceo, windsurf, piragüismo, toboganes acuáticos, alquiler de barcas, parque infantil y guardería, servicio de seguridad, cine, fiestas nocturnas, carnavales... También se organizan excursiones a Venecia y a Postojnska Jama. Aquí se puede disfrutar de barcos y de un velero de 25 m de eslora que realiza un crucero nudista por las costas e islas croatas,

haciendo escala en los puertos de los campings naturistas, y excursiones fondeando en calas y cuevas marinas.

En definitiva, en Croacia encontramos una completísima oferta de posibilidades y servicios naturistas, con una organización perfecta, a unos precios muy interesantes. Si estás pensando en un viaje, Croacia te espera con los brazos abiertos. Croacia, un pequeño -y bellísimo- país para unas grandes vacaciones.

Agradecemos su colaboración a la Embajada de Croacia en España.

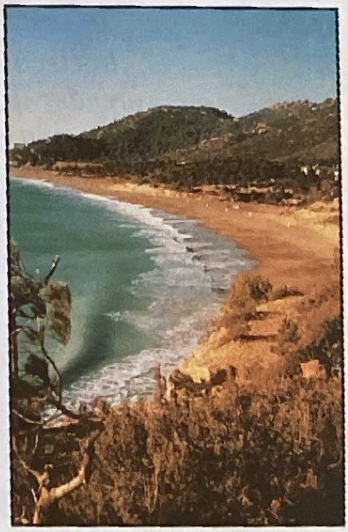
CAMPING-CARAVANING-CLUB
NATURISTA
EL TEMPLO DEL SOL

Un parque de 14 hectáreas protegido por el mar y la montaña, con una playa de arena fina de 1,5 km.
Una arquitectura hispano-moresca fascinante, presente tanto en los superlujosos sanitarios como en la gran nave central, que recoge todos los servicios: Recepción, Bar, Restaurante, Supermercado, Pizzería, Sala de televisión, etc.

El ambiente del Camping EL TEMPLO DEL SOL es muy familiar, reservado exclusivamente para grupos mixtos de dos o más personas. La práctica del nudismo en las parcelas y en la playa es obligatoria, no estando permitida en la zona de servicios.

Apertura: del 15 de mayo al 1 de junio, sólo están abiertos.
A partir del 1 de junio, todos los servicios, así como la mini-piscina climatizada para niños.
Para quienes deseen alquilar alojamiento, nuevos Mobil-homes con sanitario completo, para 6 personas.
Abierto hasta el 30 de septiembre.

Apertura:



Información:

Camping Caravaning Club Naturista
EL TEMPLO DEL SOL
43980 L'HOSPITALET DE L'INFANT (TARRAGONA)
Tel.: 977. 82 34 34. Fax: 977. 81 13 06

En una cultura obsexionada como la nuestra, la expresión la primera vez se asocia inmediatamente con la primera experiencia sexual. Como si en cualquier otro ámbito de la vida no hubiese siempre una primera vez...
Llega el verano, la estación en que la ropa es más aberrante y contranatura, la ocasión para que algunas personas se atrevan a dar un paso cuya compensación no pueden ni imaginar.

La Primera Vez
La experiencia de la libertad

Muchos lectores de TODO NATURISMO no se plantean ni se han planteado nunca lo que aquí tratamos. Han tenido la fortuna de ser naturistas desde siempre. Pero otros jamás han sido naturistas y es ahora cuando se están decidiendo a dar el paso que sabemos que les conducirá a sentirse más vitales, más satisfechos, más limpios, más en armonía consigo mismos, con los demás y con la vida en general. ¿Tanto aporta el naturismo? -dirá alguien. No: Aporta muchísimo más; tanto que es imposible de transmitir. Sólo la experiencia puede dar la medida exacta de su valor.

***"Desde siempre he sido más bien rellenita**, nunca me ha gustado mi cuerpo.*

Intelectualmente creía comprender lo maravilloso que es ser naturista: no sentir vergüenza de mí misma, aceptarme como soy, relacionarme así con los demás, siendo yo misma. Desnudarme en público era un reto tan atractivo como difícil: me moría de miedo y de vergüenza sólo con pensarlo. Toda la gente me miraría y me juzgaría. ¿Darían su aprobación? ¿Me despreciarían? ¿Cómo comportarme con mis conocidos? La inseguridad me atormentó durante mucho tiempo.

Pero un día el vaso de mi autodesprecio se colmó. Más de cuarenta años sintiendo vergüenza y miedo...

Temblando accedí a ir con unos amigos a un camping naturista. Busqué mil excusas para no quitarme la pieza de abajo del bikini, lo que sólo consiguió que sintiese aún más vergüenza. Me sentía enormemente incómoda entre aquella gente que -como temía- de vez en cuando me miraban. ¿Qué pintaba yo allí mintiéndome a mí misma, soportando la flagelación de aquellas miradas que sin demasiado interés se dirigían a mí?

*Un empleado del camping me dijo que se consideraba una falta de respeto no estar desnudo y amablemente me invitó a desnudarme. Le conté el cuento de que tenía una cicatriz reciente (qué excusa más torpe, todo el mundo sabe que el sol es el mejor cicatrizante). Pareció no creerme e insistió. Mi mente se quedó en blanco un instante y sin más me despojé del bikini. Mi mente siguió en blanco. Algo estaba pasando. Me di cuenta de que nadie me miraba, o, mejor dicho, nadie se fijaba en mí. Pero lo más significativo estaba **dentro**. Me sentía extraña, no porque tuviese algo, sino por otra cosa... Tardé unos minutos en darme cuenta. Acababa de perder definitivamente a dos permanentes compañeros de mi vida: el miedo y la vergüenza. Sentía como si una losa de mil toneladas hubiese desaparecido de encima de mí, una losa de la que sólo fui completamente consciente una vez desapareció. No exagero si digo que recuerdo aquella experiencia como la más importante de mi vida. Nunca lo habría sospechado.*

"Sólo la experiencia puede dar la medida exacta del valor del naturismo"

Mi cuerpo no ha cambiado desde entonces. Pero ya no me siento culpable cuando como lo que me gusta. Mi cuerpo, tal como es, me parece fantástico, ¡es el mio! Ya sé que para quien no lo haya experimentado puede parecer una exageración, pero lo cierto es que siento como si hubiera vuelto

La Primera Vez

La experiencia de la libertad

Foto:
Jesús Cartagena

a nacer, pero con un conocimiento y una experiencia que me permiten disfrutar mucho más de la vida, hasta el punto de que lo anterior más me parece muerte. No soy completamente feliz siempre, pero sí lo soy mucho de vez en cuando. Y ahora soy yo, sin más, y eso es lo mejor."

(Antonia Amorós)

*"**El tamaño de mi pene** condicionó mi vida. Nunca hice deporte por miedo a ser descubierto en las duchas. Cuando en la pubertad la entrepierna de mis compañeros comenzó a abultar, yo me metía una pelota de tenis en los calzoncillos. Sí, también yo me río ahora, pero entonces aquello me llevaba al borde de la locura. Además, ni con la pelota de tenis conseguía el bultito homologador... Compraba pantalones anchos en la entrepierna, para que la holgura diese cierto pie a la duda y a la esperanza. Las pocas veces que iba a la piscina llevaba bañadores tan grandes que habríamos cabido dos como yo, por supuesto de tela, largos, nada ajustados. ¿Qué más decir...? Leía todo lo que podía encontrar sobre tamaños de penes, que*

En Vera, capital española del naturismo y una de las más importantes del mundo, con más de ocho kilómetros de playa que han merecido siete banderas azules. A sólo media hora del Aeropuerto Internacional de Almería, venga a disfrutar de un sol único doce meses al año.

VERANATURA es como un pueblo andaluz, de sencilla y armoniosa arquitectura, de paredes blancas y terrazas en flor, de frescas callejuelas, de exhuberantes jardines... En VERANATURA dispone de apartamentos naturistas funcionales, abiertos a terrazas y jardines llenos de sol y flores. Completamente amueblados, con cocina equipada. Y además, piscinas para niños y para adultos, piscina cubierta climatizada, zona de jacuzzi y sauna, asistencia sanitaria, supermercado, restaurante para degustar los platos típicos y la cocina internacional, e infinidad de diversiones: motos de agua, patines acuáticos, alquiler de caballos, petanca, voleibol, windsurfing, vela, natación, buceo, mountainbike, tenis de mesa... o si prefiere no hacer nada, relájese en una hamaca en el jardín, junto a las piscinas o en la playa.

En VERANATURA un equipo de profesionales se encarga de cada detalle para su bienestar: recepción, control, información, personal de servicio, mantenimiento de viviendas y jardines, vigilancia permanente...

VERANATURA es el primer pueblo naturista autorizado en la Costa de Almería, y la primera urbanización naturista que permite comprar en régimen de propiedad. Ahora es el momento idóneo para comprar en VERANATURA, a unos precios que no puede ni imaginar. Y si lo desea, también puede alquilar en VERANATURA. Infórmese cuanto antes. Cualquier naturista del mundo querría vivir aquí, y ahora Vd. puede hacerlo.

Urbanización Naturista
VERANATURA

Cualquier naturista del mundo querría vivir aquí

URBANIZACION NATURISTA
Vera
NATURA

Urbanización Naturista VERANATURA
Carretera Garrucha-Villaricos s/n.
(junto al Hotel Vera Playa Club)
04620 VERA (Almería)
Tels.: 950. 52 88 81 y 970. 61 72 08. Fax: 950. 52 88 81

Desnudarse por dentro

La Primera Vez

Si nunca te has atrevido con la experiencia del naturismo, te ofrecemos unos consejos que te lo harán más fácil:

-Las playas autorizadas pueden ser un paso intermedio. A veces, a algunas van mirones y exhibicionistas. Ve mejor cuando haya más gente; será lo más seguro.
-Un club o una asociación puede ser el camino ideal. En ellas encontrarás mucha gente que ha vivido lo mismo que tú antes que tú y que estarán encantados de apoyarte.
-La experiencia más plena será probablemente en un centro naturista. Los hay para todos los gustos y al alcance de cualquiera. En la mayoría de centros naturistas exigen el carnet de la Federación Internacional de Naturismo, que puedes conseguir en las Asociaciones que aparecen en el Directorio. No suele haber mirones ni exhibicionistas. Te sorprenderá que nadie se fije en ti... a no ser que no te quites la ropa (eso es lo que allí llama la atención, no la desnudez). El respeto que se respira, la serenidad de los mayores, la alegría de los pequeños...

Bienvenido a la vida.
Cuéntanoslo.

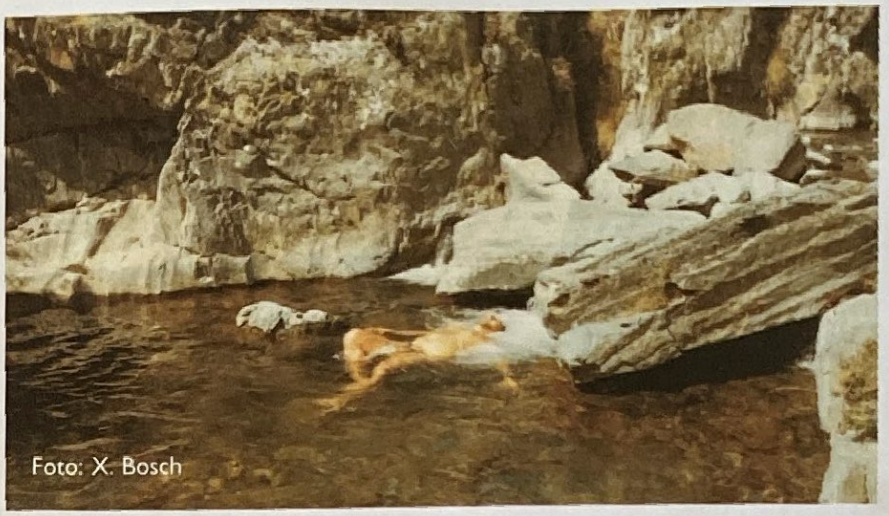


Foto: X. Bosch

siempre confirmaban que lo mío era pero que muy, muy corto de miras. Hasta llegué a acumular un buen montón de revistas pornográficas, que no me gustaban, simplemente intentando encontrar alguna imagen con la que solidarizarme. Pero ocurría todo lo contrario: los penes aquellos aumentaban más y más mi complejo.

Un psicólogo me recomendó el naturismo. Me dijo que sería la terapia idónea para mi obsesión. Me dieron ganas de "recomendarle" un psicólogo ¡Pero si precisamente eso era de lo que yo huía!

Fui a una playa nudista, de mirón, claro. Por cierto, no es nada agradable ser mirón, o por lo menos yo no me sentía bien. La mayoría de penes (que a comparar iba yo, a pedir perdón por mi micromiembro) eran mucho más grandes. Un día vi a un señor mayor y grueso al que tenía poco que envidiar... aunque yo era joven y delgado, virgen hasta los 30 años (qué pensarían de mí mis alumnos si lo supiesen, ellos que a los 12 años ya presumen de expertos).

En una sex-shop encontré una revista naturista alemana (sí, en una sex-shop), donde algún que otro vikingo tampoco iba muy bien armado.

Un día me atreví a desnudarme en una playa nudista... solitaria. Me sentía raro, más bien diría que idiota; era como estar en mi cuarto de baño, pero con sol y aire. Caminé un poco, con tan mala fortuna que debí salirme de la zona autorizada y un grupo de gente vestida, a unos cien metros, se fijó en mí. No sé por qué ni cómo seguí avanzando. Al llegar a su altura me miraron fijamente y se rieron. Sentí muchísima vergüenza, pero no por mí, sino por ellos; sentí vergüenza de pertenecer a una especie que puede generar individuos tan miserables.

"El naturismo
no es una opción.
Es un derecho.
Tan básico como el
derecho a la vida"

He superado en gran medida mi problema. Me aterra pen-

sar los años de mi vida que he perdido por culpa de toda esta basura. Creo que ningún padre del mundo tiene derecho a privar a sus hijos de la dignidad de aceptarse a sí mismos. Debería estipularse como crimen. Creo que el textilismo es un delito, y cuando veo una playa llena de gente vestida siento un inmenso desprecio, exactamente tan grande como el que años atrás sentí por mi mismo".

(Txiqui Salinas)

Foto: E. Ferri

Las historias de Antonia y Txiqui son sólo dos ejemplos de los que se reciben en publicaciones como la nuestra. Después de su liberación de hecho, compartir su experiencia potencia aún más su conquista. La ternura y el sarcasmo que demuestran no deben impedir ver la crueldad extrema, el dolor y la ruina vital a la que puede conducir esa enfermedad llamada textilismo. Tal vez algunos de los *mirones* de los que tanto nos quejamos cuando vamos a playas *autorizadas*, sean personas como las que nos acaban de contar su historia, más necesitadas de ayuda que merecedoras de desprecio. Tal vez muchos *mirones* estén más cerca del naturismo que esos millones de personas que no tienen *ningún problema con la ropa*, los que no tienen remedio. Quizás deberíamos -en la medida de lo posible- ser algo más respetuosos, para no asustar y tirar atrás a quien está a un paso de su libertad. No nos referimos a esas bandas de energúmenos que dicen escandalizarse de ver gente desnuda: ésos son simplemente carne de psiquiátrico.

"Un día me atreví a desnudarme en una playa nudista... "

El naturismo no es una opción. Es un derecho. Tan básico como el derecho a la vida. Porque una vida sin derecho a vivirla, ¿qué es? Los *textiles tolerantes* ven a los naturistas como gente que tiene la afición de ir desnuda, como hay otros aficionados a montar a caballo, a los sellos o al fútbol. Los *textiles tolerantes* son textiles. Esclavos encantados de ser esclavos, ignorantes en-cantados de ser ignorantes, enajenados encantados de ser enajenados.

¿Por qué, como dice arriba Txiqui, cuando se ha experimentado la libertad del naturismo resulta repugnante la idea de volver a ser textil, aunque sea por un instante? Porque cuando un naturista defiende el naturismo está defendiendo su derecho a respirar, su derecho a vivir.

Foto: X. Bosch

INFANCIA Y NATURISMO: Debate abierto.

Si una supuesta autoridad le dice a una madre que está seduciendo "inconscientemente" a su hijo por ir delante de él en ropa interior, o un padre que acostumbrado a ducharse con sus hijos deja de hacerlo, sin saber muy bien la razón, simplemente porque *parece* que ya son mayorcitos, es evidente que nos encontramos ante algo que debe ser aclarado. Vamos a dar la palabra a las "autoridades" antinaturistas, o más bien antinudistas, y a analizar la procedencia de sus teorías.

Uno de los pediatras más famosos hace unas décadas, autor de un best-seller sobre pediatría, el Dr. Benjamin Spock, expresaba serias reservas respecto al nudismo familiar en un artículo aparecido en 1974 en la revista Redbook, basándose en su propia experiencia personal. Cuenta un incidente con un hijo de tres años: Él se solía afeitar tras ducharse, y muchas veces lo hacía desnudo. Su hijito solía estar allí. Dice que empezó a notar que el niño se fijaba en el pene de su padre, y que incluso llegó a hacer algún gesto como de querer tocarlo, pretendiendo ser simpático, pero, en palabras del doctor, "obviamente muy resentido". En ningún momento explica qué le llevó a concluir en tal supuesta obviedad, en qué se basó para pensar que su hijo **no** estaba jugando y **sí** en cambio que estaba "muy resentido". En lugar de eso, nos cuenta que a partir de entonces dejó de afeitarse desnudo cuando su hijo estaba en el cuarto de baño. Y de este hecho saca la conclusión de que ver a los padres desnudos hace que los niños se preocupen excesivamente por fantasías sexuales, que les distraen de otras cosas más importantes. (La realidad demuestra exactamente lo contrario: los niños que crecen en ambientes nudistas no suelen preocuparse por el sexo. Nunca han padecido el morbo de la ocultación, de modo que su relación con el sexo es privilegiadamente relajada). Ver a los padres desnudos, según el Dr. Spock, puede producir hiperactividad, excitabilidad, trastornos del sueño, masturbación frecuente, fracaso escolar, problemas con la autoridad paterna y conductas sexuales mal vistas por los padres. (Eso es precisamente lo que ocurre con los niños, pero no los nudistas, sino los textiles, justo por eso, por el textilismo.

"Las violaciones, los abusos, las obsesiones, etc. son algunos de los productos del textilismo... por su misma contranaturaleza"

Es el textilismo el origen demostrado de todas esas cosas que Spock achaca al nudismo. Son la ocultación y la mentira las que producen fantasías neuróticas, ansiedad y conductas agresivas). Un niño puede ser sobreestimulado por la visión de los genitales de sus padres, y no está preparado para ello. (Ver habitualmente a los padres desnudos lo único que produce es confianza, como cualquier padre o hijo naturista comprueba día a día). Afirma que incluso muchos de nosotros no somos capaces de reconocer cuándo estamos siendo seduc-

INFANCIA Y NATURISMO: Debate abierto.

Foto: X. Bosch

Como dice Octavi Masià, "del naturismo, en realidad no hay nada que decir. El problema es el textilismo". Vamos a analizar algunas de las afirmaciones antinudistas más curiosas y paradigmáticas. Nos hemos ido a Estados Unidos. Como veremos, se trata de meras opiniones, no de hechos. Sí son hechos en cambio que, en un país admirable en otros aspectos, abundan los niños que van al colegio con armas, y su índice de suicidios infantiles es el más alto del mundo. Por otro lado, a lo largo de la historia del naturismo organizado e incluso en sus manifestaciones precedentes, cualificados especialistas en salud han recomendado vivamente el naturismo. Hoy en día la evidencia es aplastante.

tores con nuestros hijos, por lo que hay que concederles el beneficio de la duda y estar siempre vestidos en su presencia. (Esto sobrepasa los límites de la decencia: los padres no saben que están seduciendo a sus hijos, por eso el sacerdote Spock administrará la Verdad por un módico precio. *"No se os puede dejar solos"*. ¿No será Vd., Mr. Spock, quien fantasea con seducir a sus hijos? Es difícil ser más arbitrario y retorcido...)

"Algún día el textilismo será considerado una enfermedad mental"

Algunos de vosotros os estaréis partiendo de risa y otros estaréis a punto de tirar la revista indignados. ¿Por qué traer aquí esta colección de disparates, tan fácilmente rebatibles? Precisamente para eso, para rebatirlos con toda contundencia. ¿Cuántos niños y cuántos padres han sido y siguen siendo víctimas de estos predicadores encubiertos en la sotana de la supuesta ciencia? ¿Cuánto sufrimiento han generado y generan?

Sigamos analizando las palabras del doctor Spock, que aunque diga marcianadas parece no tener nada que ver con el extraterrestre de Star Trek. Advierte específicamente del peligro de que el niño vea desnudo al padre y la niña a la madre. Dice que, en el caso de padre e hijo, se produce una rivalidad por el mayor tamaño del pene del padre (Atención: este artículo no es una broma de mal gusto. Como mucho puede ser un artículo de mal gusto, pero todo lo que aquí se cita es cierto y comprobable: Hay gente con título universitario capaz de decir estas barbaridades. Y los más peligrosos no son quienes las dicen, sino quienes actúan en consecuencia, castrando no sólo a sus hijos, sino contaminando también a los nuestros. Es por tanto imprescindible desenmascararlos). Según Spock, la rivalidad por el tamaño del pene es normal entre niños y hombres. (Si así fuese, que no lo es, él mismo está reconociendo que el "problema" es previo al nudismo e independiente de él. En cualquier caso, otra vez aparece la obsesión genitalista de los textiles; entre naturistas ¿por qué iba a envidiar más un niño el tamaño del pene de su padre que el tamaño de sus brazos o piernas? Aparte, hay padres con penes muy pequeños y niños con penes muy grandes, igual que padres con orejas muy pequeñas y niños con orejas muy grandes. Estos textiles sólo piensan en el sexo...) Habla también del Complejo de Edipo y considera que esta rivalidad puede incluir también al progenitor del otro sexo. El niño empezará a temer al padre y a considerarlo un rival respecto a su madre, lo que le llevará a desarrollar ansiedad por castración. El niño creerá que su padre quiere hacerle daño, concretamente cortándole sus genitales.

Foto: X. Bosch

Pero los miedos y ansiedades no son exclusivos de los chicos. Según Spock la rivalidad entre la hijita y la mamá hace que la primera culpe a la segunda de haberle privado de pene o no habérselo proporcionado (¡falócratas de todos los países, uníos a Spock!). Estas contradicciones pueden afectarle toda su vida.

Para acabar, refiere que Freud descubrió que los niños menores de tres años llegan a inquie-

tarse por las diferencias entre sexos, y que esta inquietud es perjudicial. (El Psicoanálisis, creado por Freud (1856-1939), es considerado en la mayoría de universidades como un capítulo de la historia de la Psicología, aunque algunos psicólogos siguen desarrollándolo en la actualidad. En cualquier caso, la lectura que hace Spock es insultante para cualquier psicoanalista: ¿os imagináis a los niños escondiéndose de sus padres porque temen que les corten los genitales? ¿o a niñas odiando a sus madres porque no las engendraron con pene? ¿Estas cosas ocurren entre textiles? Porque, desde luego, entre naturistas es evidente que no). Finalmente Spock admite que el nudismo no es la *única* causa de tantas desgracias y que muchos niños pueden no ser afectados por ellas.

MÁS MARCIANOS

No es Spock el único, aunque sí difícil de superar. El Dr. Joyce Brothers afirma literalmente: "Cuando los niños están en ambiente nudista la atadura emocional a sus padres está en condiciones de aumentar y producir terribles culpas y frustraciones. La curiosidad infantil por el sexo no se satisface simplemente mirando, y el siguiente paso es tocar. Considero que esta clase de ambiente (la exposición de las diferentes partes del cuerpo) puede poner tanto énfasis en el sexo que un niño pequeño fácilmente podría preocuparse por su cuerpo y los cuerpos de otros... ¿cuándo y dónde ponen los padres los límites? El incesto es un final obvio". Cita al Dr. Sandor Lorand, que dice que "cualquier padre que se muestra desnudo frente a sus hijos, u otros, está inconscientemente seduciéndolos". (Más obsexos al canto: para ellos, cuerpo significa genitales y genitales significa sexo. Ahí comienza y acaba su mundo. Para los naturistas el cuerpo es cuerpo y ya está. El incesto será obvio, en todo caso, entre textiles. Entre naturistas ni se plantea, como no se plantea tocar o no tocar, seducir y todo lo demás. Es la alienación textil la que produce las cosas que dicen estos obsexos. Entre naturistas todo es mucho más claro, fácil y natural).

El Dr. Fitzhugh Dodson nos

LAS PITERAS Naturismo en Lanzarote.

Naturismo, naturaleza y cultura en la más exótica de las Islas Canarias.

Ven a disfrutar del naturismo a una de las islas más bellas del mundo, en apartamentos en primera línea de mar, con una tranquilidad incomparable. Lanzarote te ofrece espacios naturales protegidos, como el Parque Nacional de Timanfaya, conocido como Montañas del Fuego; Jameos del Agua; Cueva de los Verdes, etc. Centros Culturales como el Museo Internacional de Arte Contemporáneo, en el Castillo de San José, y la Fundación César Manrique.

Ven a Lanzarote.

Ven a **LAS PITERAS**.

LAS PITERAS

Charco del Palo. Mala. LANZAROTE.

Tels.: (928) 81 15 49 - 81 07 83.

Fax: (928) 80 04 67.

ofrece un nuevo matiz: "...para los menores de seis años un comportamiento abierto respecto a la desnudez en casa es lo mejor. (...) Después de esa edad es otra cosa... para los de nueve, diez o más años ver a los padres desnudos puede ser sexualmente estimulante. Esta estimulación sexual precoz puede acarrear problemas porque puede ser mayor de la que los niños pueden fácilmente controlar". (Y dale con la estimulación...¡¿quieren dejar de insultar a los niños?! Vaya concepto que tienen de ellos. Después de los seis años se convierten en potenciales obsexos como Vds., ¿no? Pues no, los niños no son como Vds. dicen. Aunque tal vez Vds. los hagan así. Los niños naturistas, a cualquier edad, son un ejemplo de respeto hacia sí mismos y hacia los demás; su problema es el textilismo que les rodea.).

"Ejerzamos, contundentemente, el derecho a que nuestros hijos sean respetados"

Y para finalizar, Jerome Fass, afirma que los nudistas nos equivocamos al no reconocer una simple verdad: "Los niños, por sí mismos, sin ningún tipo de presión, desarrollan un sentido del pudor". (El sentido del pudor es una creación cultural, un producto social, y la prueba evidente es que en pueblos donde siempre se va desnudo el pudor no existe. No es natural; es artificial, falso e interesado).

Algunos estaréis pensando que no hacía falta irse a Estados Unidos ni buscar entre escritos de supuestos especialistas, que barbaridades como éstas pueden encontrarse más cerca y en gente menos titulada. Sin duda es así. Pero estos predicadores crean opinión (en el sentido platónico: opinión hay donde no hay conocimiento) y su capacidad de influencia, de contaminar nuestras vidas, es lo que justifica su tratamiento aquí.

¿Qué pensará (si puede) el hijo del Dr. Spock cuando lea que su padre dio por hecho que su hijo, a los tres años, era un pequeño perverso, un ser retorcido y obsesionado por el pene de su papá? ¡Si el niño sólo pretendía ser simpático!

EL NATURISMO COMO TEST PROYECTIVO

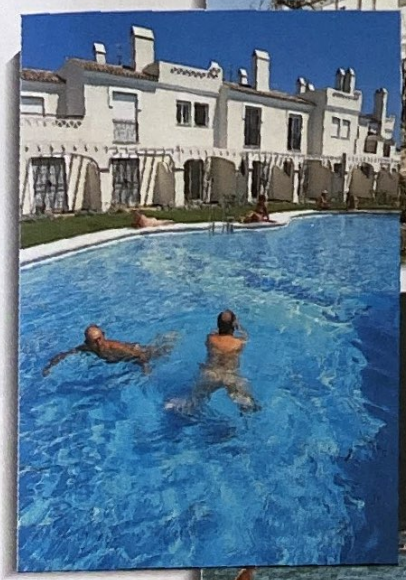
El naturismo, precisamente por su transparencia, es un espejo donde cada cual refleja sus fantasmas. Si es evidente que las afirmaciones citadas no responden en absoluto a la realidad, ¿de dónde vienen? Hace años muchos psicólogos utilizaban un tipo de test llamado "proyectivo". Se trataba de imágenes neutras en las que el paciente "veía", proyectaba, aquello que le atormentaba, aquello de lo que huía, o sea, como hemos dicho antes, sus fantasmas. El naturismo hace la función de test proyectivo. El incesto, la agresión sexual, la obsesión y todo eso que los predicadores dicen del naturismo es precisamente una proyección suya: no son sus hijos, no son los niños ni el nudismo ni el cuerpo, sino ellos mismos, los únicos perversos.

Cuidado con ellos, porque abundan los que escandalizan a nuestros niños con ocultaciones de lo natural y después les provocan mercadeando con las entrepiernas. Cuidado con ellos, que pasan veinticuatro horas al día pensando en el sexo, que lo mejor de su humor -lo que les hace graciasiempre es despreciablemente sucio, chabacano y machista. Cuidado con ellos, que agreden sexual y brutalmente cuando la presión de su represión y su violencia estallan. Cuidado con ellos porque enajenaron su naturaleza y ya no saben respetarse a sí mismos, a los demás y al mundo que les rodea. Algún día, el textilismo será considerado una enfermedad mental.

Los naturistas presumimos de que en toda la historia nunca ha habido una violación entre nosotros. No hay abusos, ni obsesiones ni nada de eso. Esta es una de nuestras principales riquezas. Las violaciones, los abusos, las obsesiones, etc. son algunos de los productos del textilismo. Por su misma naturaleza, o mejor dicho, por su misma contranaturaleza.

Ejerzamos, contundentemente, el derecho a que nuestros hijos sean respetados. El naturismo no es una opción. Es un derecho. Como el derecho a la vida.

Disfrute para siempre del Paraíso



El paraíso del Naturista en España se llama Vera. Un espacio privilegiado con 2,5 km. de playa legalizada para la práctica del nudismo, famosa en todo el mundo y con 7 banderas azules concedidas por la C.E.E.

Ahora puedes ser propietario de una parcela en ese paraíso de belleza.

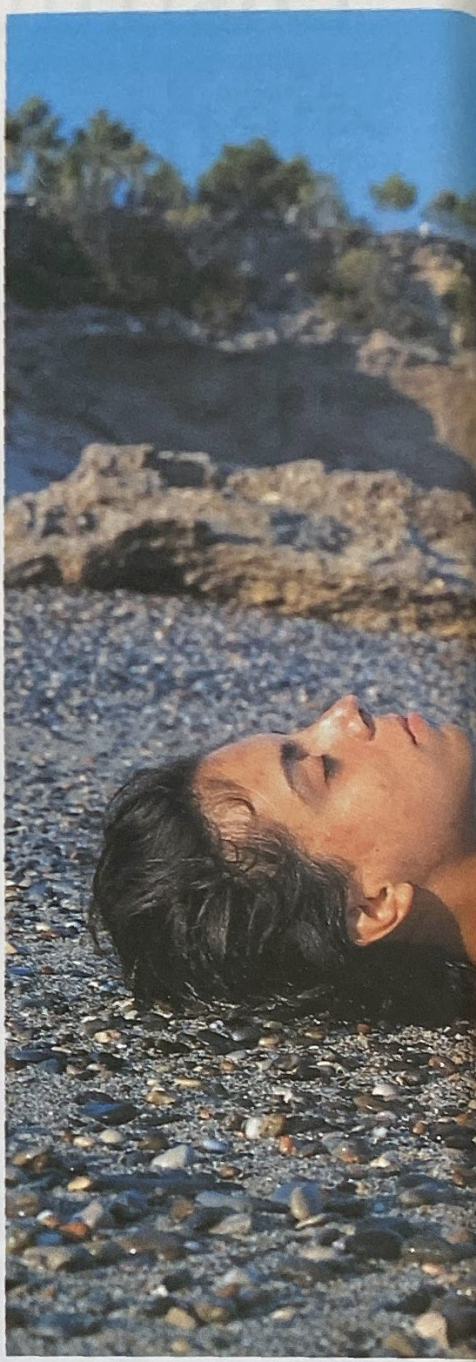
Viviendas unifamiliares de 2 y 3 dormitorios rodeadas de 20.000 m² de zonas verdes, 5 piscinas descubiertas, 2 pistas de tenis, pista polideportiva, club social y zona comercial.

ParqueVera

Paseo de Almería, 37 - 3º.4 (Edificio Remasa)
Tlf: (950) 26 73 44 - Fax: (950) 23 93 16
04001 ALMERIA

Plataforma

De un tiempo a esta parte no hace más que hablarse de los peligros de exponerse al sol, de la cantidad de graves enfermedades que produce... Bastante menos se habla del atentado a la capa de ozono, ese filtro natural que algunos intereses están destruyendo. Por otro lado, también el agua pura de manantial puede ser mortal... si intentas beber cuatrocientos litros seguidos.
Vamos a conocer el poder terapéutico del sol de la mano de una autoridad internacional, Oriol Ávila, presidente del Centro de Estudios Naturistas y director de la revista Vivir con Salud.



El SOL que cura

HELIOTERAPIA

La exposición del cuerpo a los rayos del sol resulta muy conveniente para asegurar un adecuado metabolismo, lo que explica los efectos beneficiosos de la Helioterapia.

En efecto, la luz solar ejerce un estímulo sobre el sistema nervioso simpático lo suficientemente intenso para obtener la fijación del calcio y el fósforo en las células, y alcanzar así el equilibrio entre potasio y calcio o entre calcio y magnesio, entre otros.

El baño de sol es un aspecto fundamental en la nutrición del cuerpo humano, permitiendo al médico francés Dr. Chambas afirmar que "basta con una hora de exposición al sol, completamente desnudo, para proporcionar al organismo la energía equivalente a dos comidas".

Los efectos profundos del sol

Independientemente de su acción sobre la piel -o como consecuencia de ella- el sol activa la vitalidad de los tejidos, al mismo tiempo que refuerza los músculos y fortalece todo el esqueleto; actúa también sobre órganos profundos, como el hígado y el bazo -de vital importancia- que pueden aportar modificaciones en el número de hematíes y de leucocitos, y aumentar incluso el contenido de hemoglobina en la sangre. A su vez, también las glándulas endocrinas reciben la acción beneficiosa de las radiaciones solares, pues la acción de la luz estimula no sólo el funcionamiento de la hipofisis, sino que activa todo el sistema endocrino. Bajo el efecto de las radiaciones solares se produce en la piel vitamina D, antirraquítica, y un aumento de la vitamina A.

La energía luminosa es absorbida y acumulada bajo la piel, gracias a la acción de determinados pigmentos, que la liberarán posteriormente a medida que surjan necesidades. Gracias a ellos, y en caso de necesidad, el organismo puede usar la energía acumulada, hasta el punto que el doctor Bircher-Benner afirmó que "nuestro funcionamiento vital está ligado a la corriente de energía solar, al igual que una lámpara lo está a la corriente eléctrica".

El comercio ha ideado formas artificiales de aplicar la radiación luminosa, y en lugar de exponerse sencillamente a los rayos del sol, ha inventado aparatos que pretenden susti-

El SOL que cura

HELIOTERAPIA

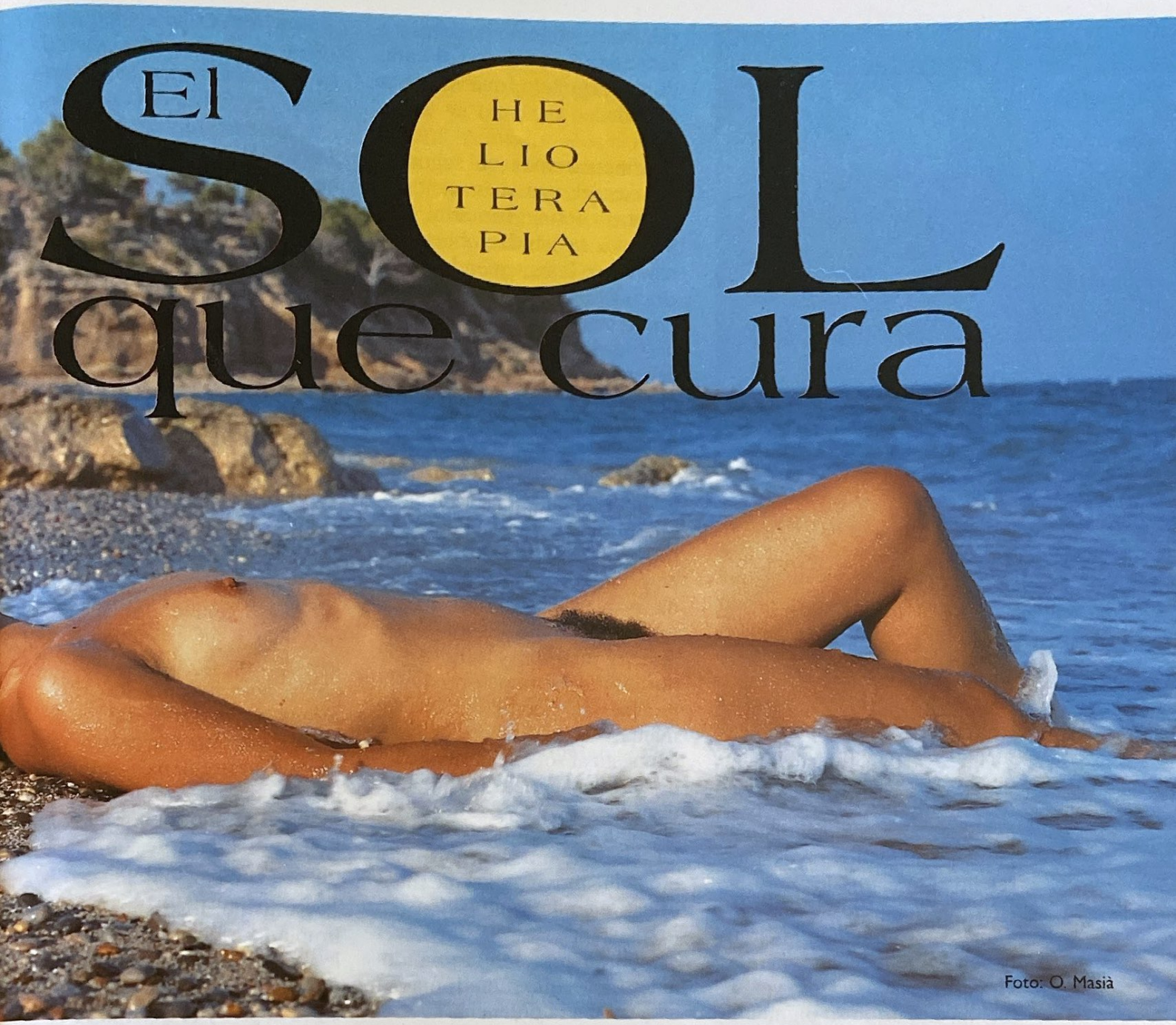


Foto: O. Masià

tuirlos. Con tales aparatos se originan desequilibrios, cosa que no se produce cuando la insolación que recibe la piel es natural, al aire libre.

Los efectos beneficiosos de los rayos solares

Las radiaciones solares ofrecen salud y poderes curativos para todas las formas de vida, mientras que resultan letales para muchos de los agentes productores de enfermedades, a los que destruyen tras pocas horas de exposición.

Para valorar mejor los efectos beneficiosos de los rayos solares, observemos sus efectos sobre la vida vegetal. Sin luz solar las plantas adquieren un color enfermizo y ya no pueden sintetizar la clorofila, sustancia verde colorante de las plantas, análoga en su composición a la sangre, que hace posible que en aquellas ocurran los procesos bioquímicos de la vida vegetal.

Pues bien, también sin luz solar, el hombre se torna pálido y enfermizo, y acaba contrayendo anemia u otras enfermedades más graves que afectan tanto al cuerpo como a la actividad mental.

Foto: X. Bosch

"Los baños solares son un excelente tónico del sistema nervioso y un estimulante de los centros cerebrales"

Así pues, las personas que pasan la mayor parte de su tiempo en habitaciones cerradas y mal iluminadas carecen del calor, la energía y el vigor de las personas sanas que exponen su cuerpo periódicamente a la acción vitalizante de los rayos solares. Pasar muchas horas al aire libre y exponiéndose con las debidas precauciones a los rayos solares no sólo calma los nervios, sino que relaja los vasos sanguíneos, estimulando la circulación, y repone las energías vitales perdidas. Una vez la piel ha adquirido su pigmentación, la exposición al sol puede ser tan duradera como desee en forma razonable.

Además el sol posee otra virtud inestimable, pues constituye el más poderoso antiséptico natural que se conoce y contribuye a la rápida cicatrización de toda clase de heridas.

La práctica del baño de sol

Distinguiremos en primer lugar entre el baño de sol natural, que se toma moviéndose en posición vertical, y el baño de sol regulado, que se toma tendido.

Comentaremos el segundo por ser el que más ventajas aporta. Para tomarlo, el paciente se tiende sobre unas mantas de lana, teniendo sumo cuidado en exponer los diferentes costados de su cuerpo al sol, por lo que cada 5 minutos deberá cambiar la posición. La duración del baño será progresiva, pudiendo comenzarse con 15 ó 30 minutos de exposición, aumentando 15 minutos diariamente, hasta llegar a una hora u hora y media diaria. Se tomará preferentemente en primeras horas de la mañana o bien al caer la tarde. Inmediatamente después se aplica una envoltura seca durante 15 minutos, envolviendo al paciente con la manta, y quedando igualmente expuesto al sol con la finalidad de provocar una abundante transpiración.

La aparición de transpiración constituye un agente muy eficaz para la eliminación de toxinas internas. Se favorece esta transpiración tomando antes del baño una infusión adecuada a la dolencia.

Si la inflamación cutánea fuera muy violenta se evitará la insolación recubriendo el cuerpo con una sábana. No obstante hay que tener en cuenta que normalmente la coloración roja de la piel es señal de una buena reacción. Durante el baño de sol, lo más conveniente según Rickli es la aplicación de medio baño tibio de 3 a 8 minutos de duración, pues con él se restablece el equilibrio hídrico y térmico.

Con el fin de poder determinar la intensidad de estos baños, es indispensable tener en cuenta el grado de humedad ambiental, pues se soportan mejor en tiempo seco, especialmente en climas de montaña.

"Basta con una hora de exposición al sol, completamente desnudo, para proporcionar al organismo la energía equivalente a dos comidas" (Dr. Chambas)

Efectos terapéuticos

Los baños solares son un excelente tónico del sistema nervioso y un estimulante de los centros cerebrales. El sol por sí solo no cura los transtornos nerviosos y del carácter, pero es un positivo alivio para neurasténicos, abúlicos, hipocondríacos y demás enfermos del ánimo, que requieren indispensablemente un tratamiento con psicoterapia.

Asimismo, los baños de sol limpian y purifican la sangre, lo que no es de extrañar dado el estrecho contacto que existe entre la piel y el sistema circulatorio, a través de los capilares sanguíneos.

También influyen positivamente sobre el aparato digestivo, facilitando las funciones de nutrición. En casos de albuminuria, se ha tratado al paciente con métodos helioterápicos, ya que se sabe que los rayos ultravioleta destruyen la albúmina.

El sol es antimicrobiano por excelencia. Hay microbios en

todas partes, en nuestra comida, en el aire que respiramos, en el agua, en nuestras ropas, en la piel, incluso en la sangre y en nuestros intestinos. Pero en la persona sana se hallan en estado inofensivo, controlados por las defensas.

Cuando por alguna razón el cuerpo se debilita (enfriamiento o cansancio excesivos, alimentación intoxicante, etc.), las defensas reducen su eficacia, los microbios se tornan virulentos y aparece la enfermedad.

La triple acción química, lumínica y calorífica de los rayos solares fortalece y vigoriza el organismo, y lo protege contra los microbios, por un lado, directamente actuando sobre la piel, y por otro, estimulando los mecanismos internos de defensa y eliminación.

El poder antimicrobiano del sol, que reside en sus rayos ultravioleta, está demostrado científicamente. Se ha podido comprobar en los ríos que reciben agua infectada procedente de alcantarillas, que a lo largo del trayecto ésta se va purificando por la acción solar.

Los baños de sol son beneficiosos en todas las edades. Se puede empezar a tomar el sol a la edad de tres meses o incluso antes, pero siempre con mucha precaución, vigilando que la piel no se enrojezca mucho. Se empezará exponiendo al sol sólo las piernas, y a continuación piernas y vientre. En días posteriores se pueden ir aumentando lentamente las zonas de exposición, pero la cabeza se mantendrá siempre cubierta.

A partir de un año de edad, el niño que ha realizado una exposición al sol progresiva puede ya tomar el baño solar general. A los dos años el niño ya podrá jugar libremente bajo el sol, pero siempre que haya sido bien entrenado con anterioridad y usando un sombrero. Conviene refrescarlo con agua de vez en cuando. Esto fortalecerá al niño contra los cambios de temperatura y los resfriados.

"El baño de sol se tomará preferentemente a primeras horas de la mañana o bien al caer la tarde"

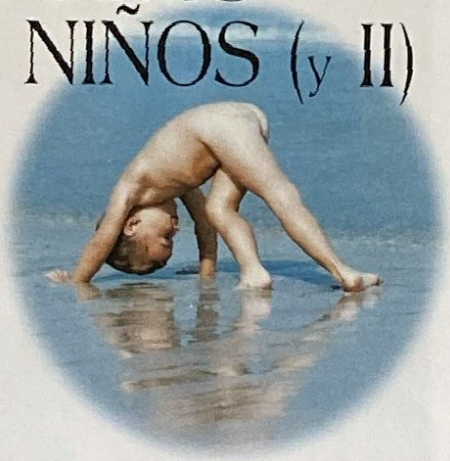
Para la mujer embarazada es casi obligada la práctica de los baños de sol. Todos los problemas circulatorios y digestivos que el embarazo lleva consigo, debidos fundamentalmente a la compresión de los órganos del vientre, hallarán remedio en la helioterapia, ya que se facilitará la digestión y la eliminación de las substancias perjudiciales por transpiración, lo que contribuye además a reducir el trabajo del riñón. Además se producirá un aumento de vitaminas que beneficiará tanto a la madre como al niño, y lo que es muy importante, se regulará el mecanismo de fijación del calcio y el fósforo, que permite una buena formación de los huesos del nuevo ser y evita la descalcificación de la madre.

Para personas de edad avanzada, el sol resulta también beneficioso. Los baños solares son un excelente estimulante de la circulación sanguínea y contribuyen a la vasodilatación. Esto alivia el trabajo de los músculos cardíacos, que tienen que hacer menos esfuerzo para impulsar la sangre a través de todo el cuerpo y mejora notablemente las frecuentes alteraciones circulatorias que se producen en las piernas de los ancianos. Tomar el sol constituye también un eficaz método de combatir las enfermedades de la piel comunes en la tercera edad.

Foto: X. Bosch

En el número anterior vimos un par de ejercicios para el tronco. En este veremos los que corresponden al resto del cuerpo. No necesitas más que unos minutos para encontrarte mejor con tu cuerpo.

FLEXIBLES COMO NIÑOS (y II)



Recuerda lo más fundamental: quince minutos diarios tres días alternos a la semana pueden ser suficientes. En todos los ejercicios hay tres tiempos: tensión-relajación-estiramiento; la relajación, de unos tres segundos. Hay que calentar un poco antes de llevarlos a cabo, y siempre deben hacerse con suavidad. Por último, ten presente que el atleta de la foto es eso, un atleta en plena forma que realiza una ejecución ideal de cada movimiento; no te preocupes si tú no llegas tanto o no te pareces a él; tienes alguien más importante a quien parecerte: a ti mismo.

3. Interior de los muslos.

a) Tensión: siéntate, con las piernas flexionadas, rodillas hacia el pecho y talones hacia los glúteos. Coloca los antebrazos entre las rodillas y presiona con fuerza una contra otra durante 25 segundos.

b) Relajación: ya sabes, deja de apretar y permite que la zona tensada se relaje 2 ó 3 segundos.

c) Estiramiento: cógete los empeines o los tobillos y tira de los pies hacia adentro, hacia los glúteos. Haciendo fuerza con los antebrazos, haz que las piernas se abran lo más posible hacia los lados. 25".

4. Pantorrillas.

a) Tensión: levántate todo lo que puedas sobre la punta de tus pies; puedes apoyarte para no peder el equilibrio. 25 ".

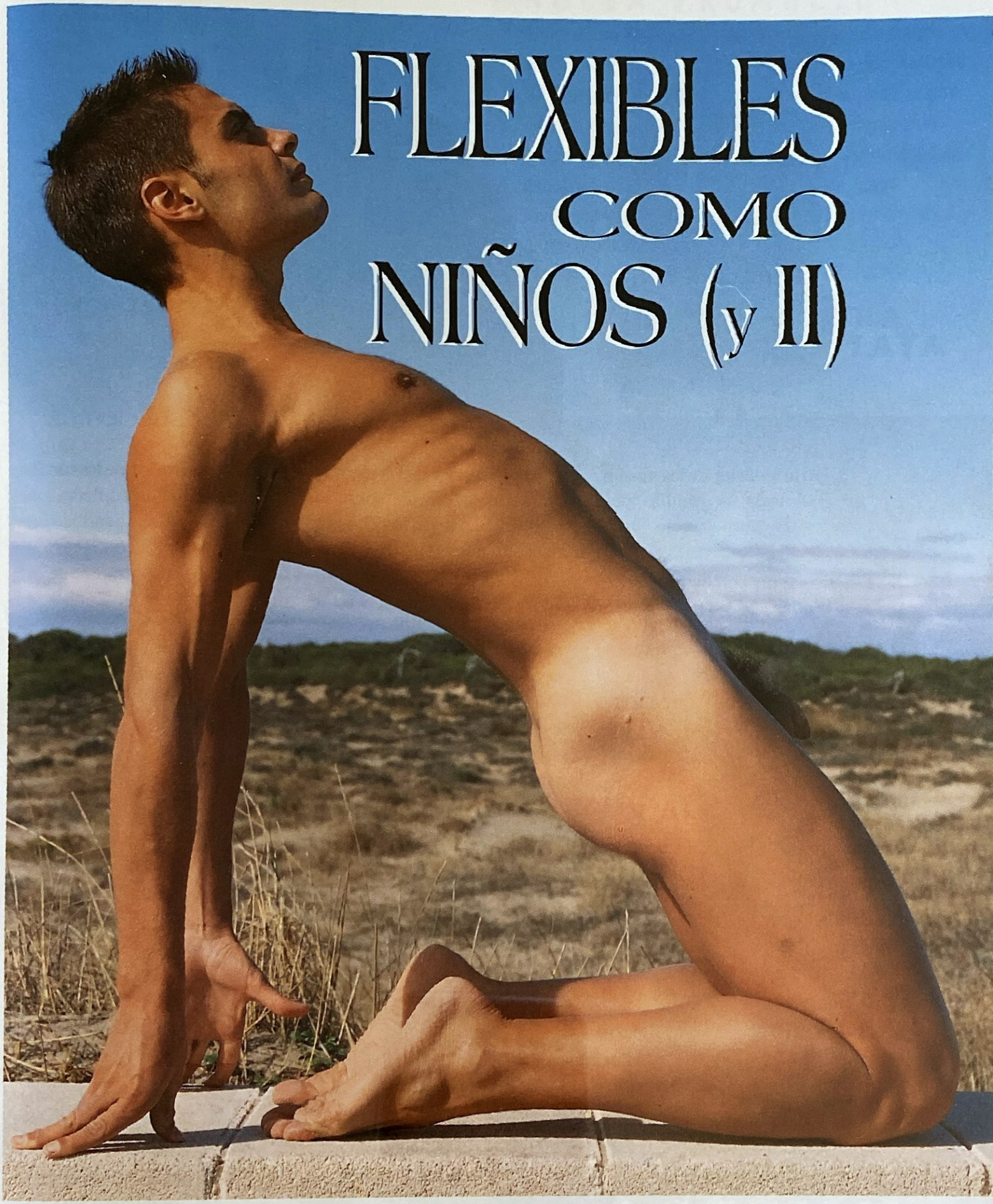
b) Relajación: como siempre.

c) Estiramiento: pies próximos y totalmente apoyados en el suelo, apoyando las manos en cualquier lugar, cuanto más bajo mejor, con la espalda recta. Notarás el estiramiento en las pantorrillas. 25".

3. a

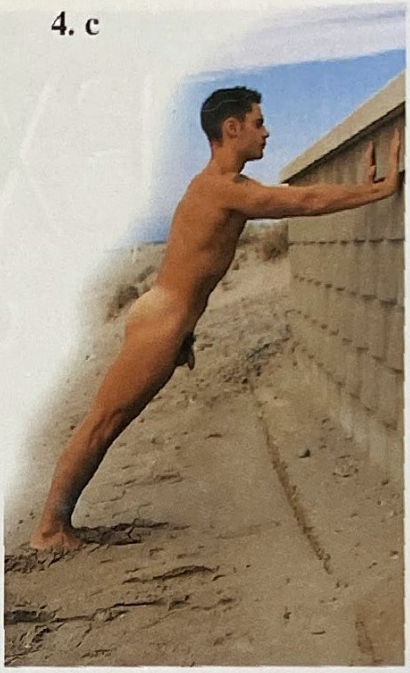
3. c

FLEXIBLES COMO NIÑOS (y II)



4. a

4. c



Recuerda lo más fundamental: quince minutos diarios tres días alternos a la semana pueden ser suficientes

5. Parte anterior de los muslos.

a) Tensión: de rodillas, deja caer el cuerpo recto hacia atrás. 25".

b) Relajación: ya sabes.

c) Estiramiento: deja caer aún más el cuerpo, apoyando las manos detrás. Levanta al máximo las caderas. Notarás el estiramiento del muslo. 25".

6. Parte anterior de las piernas.

a) Tensión: de pie sobre los ta-lones, llevando los dedos lo más alto posible. 25".

b) Relajación.

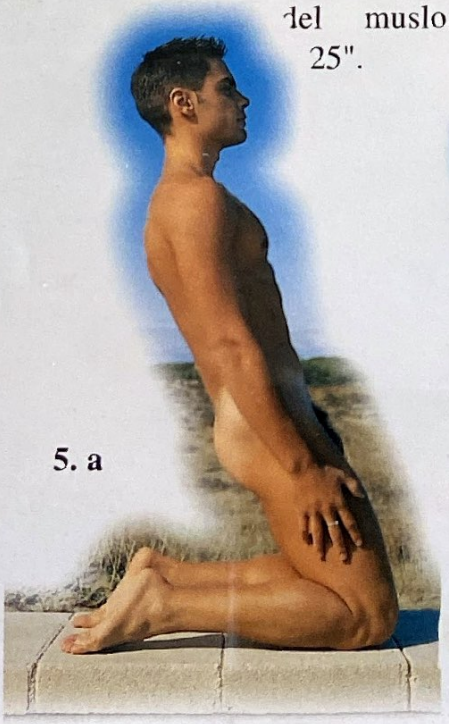
c) Estiramiento: sentado como los practicantes del zen, con los talones bajo los glúteos. 25".

7. Zona posterior de los muslos.

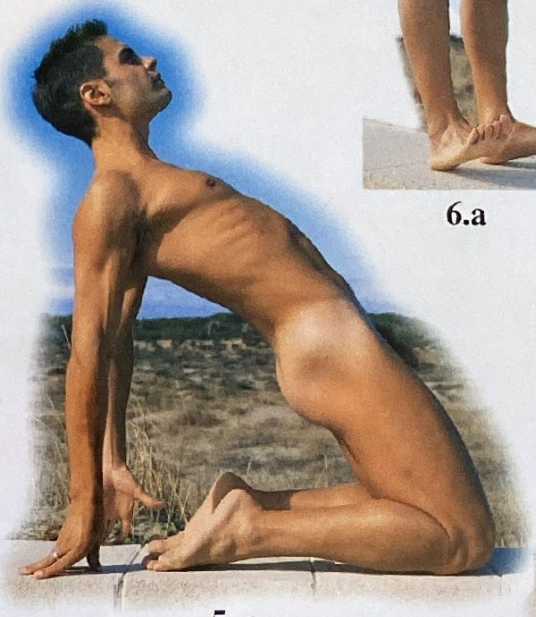
a) Tensión: arrodillado sobre una pierna extendiendo la otra, que apoya el talón. Presionar fuertemente contra el suelo la pierna estirada. 25".

b) Relajación.

c) Estiramiento: espalda recta, manos detrás, dejando caer el tronco sobre la pierna estirada. 25".

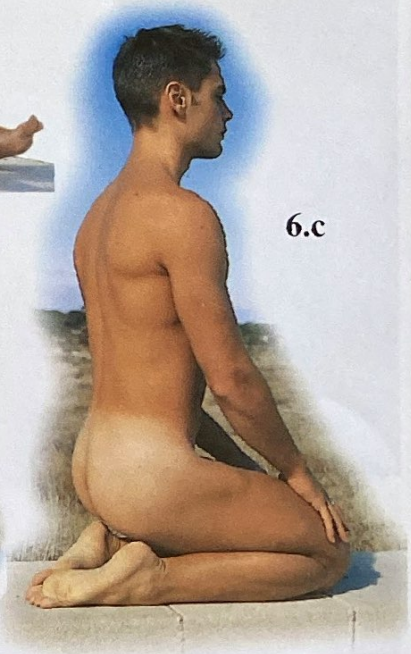


5. a



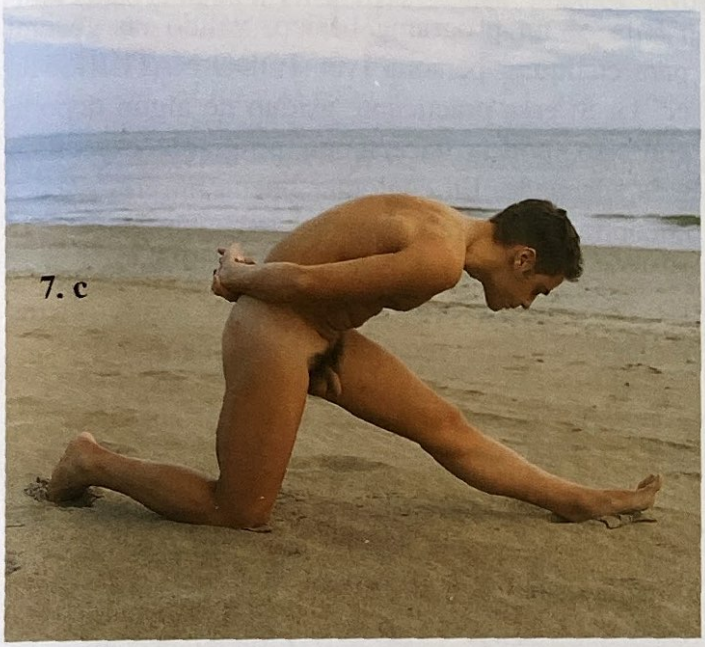
5. c

6.a



6.c

7. a


7. c

Evidentemente, se debe hacer primero la secuencia completa en una pierna y después en la otra.

8. Caderas.

a) Tensión: una pierna hacia atrás y manos apoyadas en la rodilla flexionada de la otra. Presionar fuertemente contra el suelo la pierna de atrás. 25".

b) Relajación.

c) Estiramiento: con el cuerpo erguido, proyectar las caderas hacia delante. No se debe adelantar la rodilla de la pierna de delante a su pie, porque impediría el estiramiento. 25".

natsun

NUEVA PROMOCIÓN

Ahora tiene la oportunidad irrepetible de adquirir un apartamento en la prestigiosa Urbanización Naturista **NATSUN**, en Vera Playa; ya se ha presentado la promoción del Edificio **ELCANO III**, que completa la Urbanización, con apartamentos de máxima calidad, exquisito diseño y en primera línea de playa. Visítenos y aproveche las ofertas de esta magnífica y única promoción.

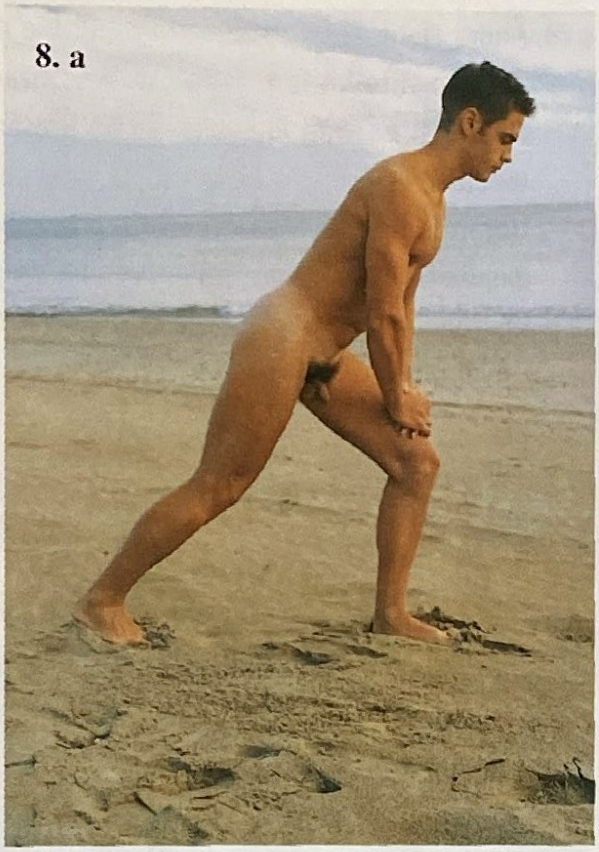
natsun VERA PLAYA

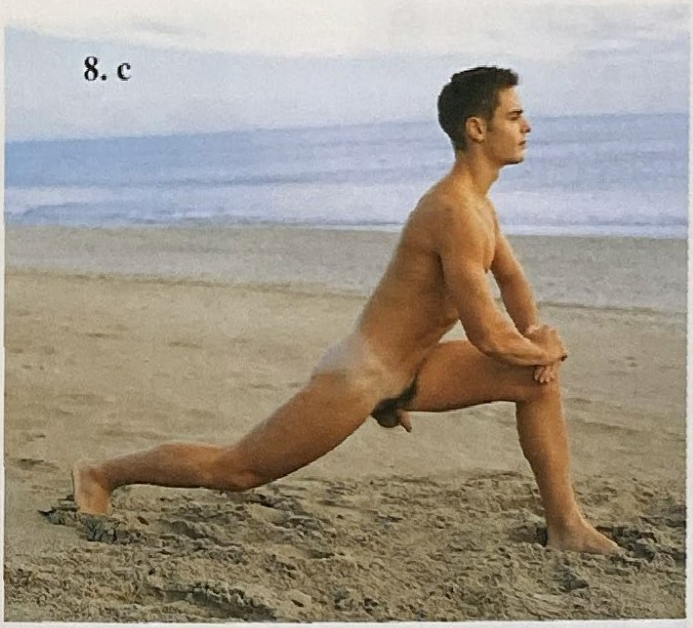
VENTA y ALQUILER

de Apartamentos y Bungalows en un exclusivo Conjunto Naturista a pie de playa, con todos los servicios, en un entorno tranquilo y natural.
Abierto todo el año.

Solicite Información:
Urbanización natsun, Vera Playa
Apartado de Correos 129 - Ctra. Garrucha-Villaricos
Tel.: 950 46 70 27. Fax: 950 46 70 28

natsun

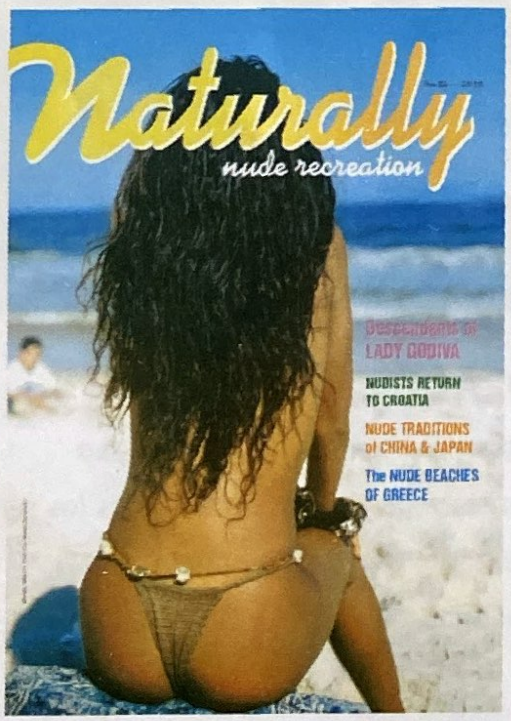




Este es un programa básico, válido en general para cualquier persona (ver TODO NATURISMO Nº 1). Si eres practicante asiduo de algún deporte concreto, podría hacerse un programa específico más adecuado. En cualquier buena librería puedes encontrar bibliografía al respecto. Fíjate que siga la secuencia tensión-relajación-estiramiento; la mayoría de sistemas prescinden de los dos primeros momentos, empobreciendo enormemente los resultados.

Prueba a hacer estos ejercicios antes de iniciar cualquier práctica deportiva: evitarás casi todas las lesiones. Repítelos después, al final, antes de ducharte, y verás como te recuperas en unos instantes.

En cuanto los pruebes, ya no dejarás de hacerlos.



Discover the free world!

Naturally *is America's nude-recreation magazine that takes you to elegant clothes-free resorts, worldwide, with beautiful color photos, informative articles and delightful anecdotes.*

a publication of Events Unlimited ISSN 1076-3295

Refreshing, upbeat, beautiful, informative, friendly, a great value, and more!

Overseas rate: US $41.95 per year (4 issues)
Sample issue U.S. $12

Naturally
The quality independent nudist magazine since 1981

PO Box 317-T, Newfoundland, NJ 07435 USA — Phone: (201) 697-3552 • Fax: (201) 697-8313
VISA, MASTERCARD & AMERICAN EXPRESS ACCEPTED
Visit our web site: www.tiac.net/users/nat — e-mail naturally@nac.net

USUL,
un naturista genial

Algunos de vosotros lo habéis descubierto a través de TODO NATURISMO y nos habéis pedido más información sobre este sorprendente músico.

-Después hablaremos de música, pero ahora dinos, en tu experiencia vital, ¿qué representa el naturismo?

-El naturismo es la forma más espontánea de disfrutar de la Naturaleza; permitir que tanto el sol como el agua te envuelvan en una dulce relación, psicológicamente sin ningún tipo de trabas de ropa. Al fin y al cabo lo natural es ir desnudo y vestirse para protegerse del frío. Cualquier otra posición o modismo es antinatural y por lo tanto no es positivo para la evolución del ser humano. Venimos al mundo desnudos y lo mejor es estar desnudos.

-Cuando uno oye tu último disco -"In The Mystery Of Your Eyes"- se le viene abajo lo que pensaba sobre el sitar, los instrumentos antiguos, las nuevas tecnologías, la posibilidad de conciliar diferentes estilos musicales... parece mentira que el blues, el gospel y otros tengan algo que ver con el sitar, por ejemplo, y además con la tecnología digital. Aquí todo complementa a todo.

-Sí, eso es lo que busco, una especie de música "universal", que no proceda de "partes". Uno de los temas cantados -"Genuine Love"- tiene base de blues y la letra recuerda el gospel de Lousiana del siglo pasado, que habla de romper cadenas.

-¿Existen todavía esas cadenas?

-Existen cadenas más profundas todavía, las que nos atan a la ignorancia; ésas son las que hay que romper siempre.

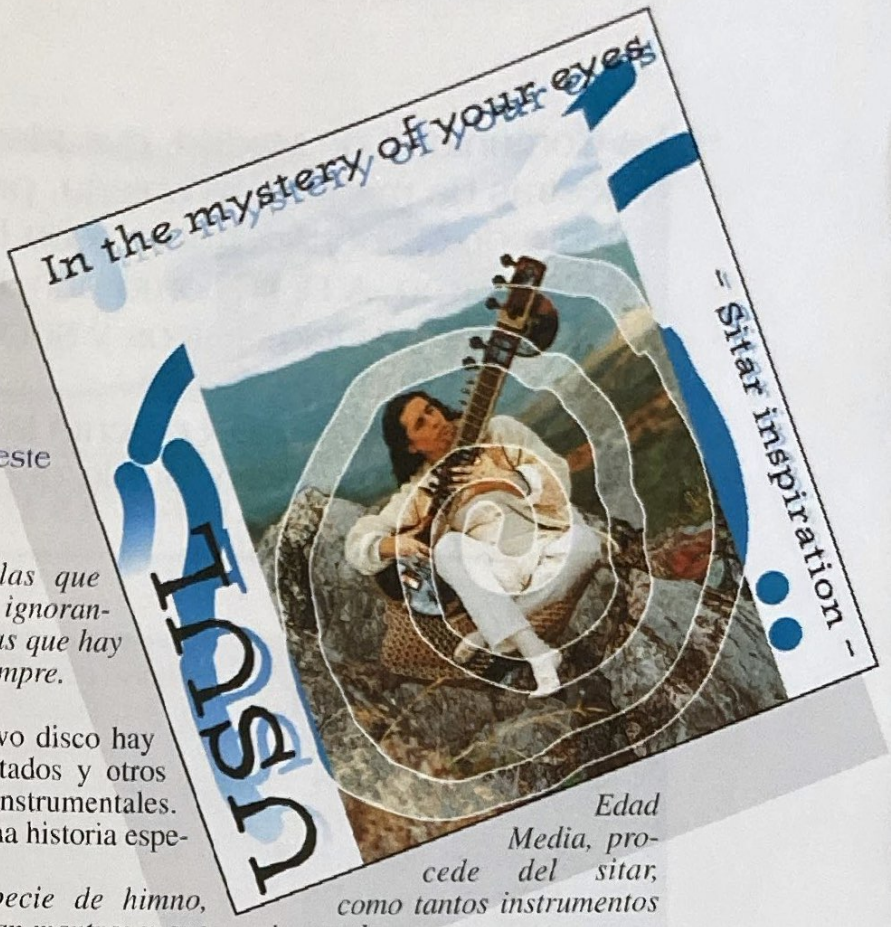
-En este nuevo disco hay tres temas cantados y otros tres grandes instrumentales. "Veda" tiene una historia especial...

-Es una especie de himno, donde se utilizan mantras y que habla de Narayana, el espíritu absoluto que crea lo perceptible.

> "...lo natural es ir desnudo y vestirse para protegerse del frío. Cualquier otra posición es antinatural".

USUL es un músico de formación clásica. Sangre europea y sangre hindú corren por sus venas, conciliando en sí mismo la Unidad que su música expresa. Entre los instrumentos antiguos que utiliza están el surbahar, las tablas, la tampura... él es uno de esos genios que toca todos los instrumentos, y además los complementa con las tecnologías más avanzadas. Pero el sitar es especial para ti...

-El sitar es inigualable para favorecer la relajación, la meditación, la introspección, la creatividad... Propongo una nueva visión de este instumento. Creo que en España se apreciará, no en vano, la guitarra española, introducida por los árabes en la Edad Media, procede del sitar, como tantos instrumentos de cuerda.



También musicaste poesía contemporánea inglesa y antes de este disco apareció "Samadhi", fundamentalmente instrumental, algunos de cuyos temas se han utilizado en bandas sonoras de películas. De él se ha dicho que es *"música en estado puro"*.

-"Samadhi" es la denominación en sánscrito del estado supremo de conciencia, el completo arrobamiento extático, al que me gustaría invitar mediante mi música.

Entre las actividades de muchos de los grandes centros naturistas del mundo está el yoga. Quizás la música que se escuche de fondo para ayudar a conseguir lo que se busca sea de este naturista genial que ha demostrado en su música que de la unión de los complementarios nace una nueva realidad, mucho más fuerte, mucho más bella.

La Comunidad de Madrid, que históricamente ha dado infinitas muestras de mentalidad abierta, progresista y amante de la libertad, cuenta con la Asociación para el Desarrollo del Naturismo -A.D.N.- como principal instrumento de cara a conseguir espacios físicos y sociales en los que realizar el naturismo.
Además, este año, ADN ostenta la presidencia de la Federación Española de Naturismo, por lo que el presente artículo tiene un doble interés.

ADN

El naturismo organizado en la Comunidad de Madrid

Hablamos con Juan Manuel Pavón, presidente de ADN y, actualmente, presidente de la Federación Española de Naturismo también. Es la primera vez que la FEN se gestiona desde Madrid, después de que su asamblea general decidiera que las asociaciones de las Comunidades se hicieran cargo por turno de las responsabilidades estatales.

"La Asociación se constituyó en 1991 a partir de la confluencia de varios socios madrileños de otras asociaciones naturistas. Dada la notable afluencia de gentes de nuestra Comunidad a los centros y playas naturistas, era lógico que hubiera un deseo de congregarse y desarrollar el naturismo durante todo el año en nuestro propio territorio.

"En principio pensamos que, a la luz de los muchos madrileños que habíamos visto practicar el naturismo, no sería difícil conseguir, en poco tiempo, una masa social que nos posibilitara estabilidad, respaldo en las iniciativas y respeto ante las autoridades, y en ello estamos".

-¿Qué objetivos se propone ADN?
-El objetivo fundamental es la obtención de lugares para la práctica del naturismo en nuestra Comunidad Autónoma, que podemos conseguir en la medida en que se vaya fraguando una cada día más amplia aceptación social de la práctica del naturismo, y una mayor participación y compromiso con el naturismo como modo de vida y como derecho individual y grupal. También atendemos a los naturistas interesados y a los curiosos, propagamos las ideas naturistas en los medios de comunicación...

"Esperamos contar pronto con el local adecuado. Es uno de nuestros objetivos prioritarios"

-¿Destacarías algún hecho relevante en la corta historia de ADN?
-Después de unos años de crecimiento sostenido, en los últimos hemos iniciado un tirón, y con él la posibilidad de acceder a los medios de difusión de una manera más estable, empezando a exponer nuestra forma de entender el naturismo. Por otra parte, desde el pasado julio nos hemos ocupado de administrar la FEN, y hay que señalar que mientras las asociaciones españolas integrantes muestran un respaldo completo a la labor de ADN, desde la Federación Naturista Internacional hemos tenido trabas y dificultades, intentos de imposición y presiones.

-Muchos naturistas madrileños no asociados estarán preguntándose qué interés tiene pertenecer a ADN...
-El interés es colaborar con la expansión y normalización del naturismo en nuestra Comunidad y en nuestro país, integrarse con compañeros para manifestar y defender una parcela de nuestra opción de vida y -personalmente- creo que aportar un grano de arena para cambiar esta

ADN

El naturismo organizado en la Comunidad de Madrid

Una reunión de trabajo de la F.E.N. (Foto: X. Bosch)

sociedad. Por otro lado, la pertenencia a ADN capacita para poseer el carnet de la FNI, con el cual se pueden franquear las entradas de los centros naturistas en los que tal acreditación es imprescindible, que, en el extranjero, son prácticamente todos, y en España también deberían serlo. Además, se tiene derecho a los descuentos que proporcionan algunos centros españoles. Asimismo los socios reciben un comunicado mensual en el que se informa de las cuestiones de interés, generadas tanto desde los propios socios como a resultas de la gestión de la junta, así como un boletín trimestral en el que se recogen artículos, entrevistas, opiniones y colaboraciones de toda aquella o aquel que desee profundizar o, simplemente, dar un apunte, sobre el naturismo.

-Bueno, ¿y qué hay que hacer para asociarse?

-Presentar los datos personales en una ficha de inscripción

"Nuestro objetivo fundamental es la obtención de lugares para la práctica del naturismo en nuestra Comunidad Autónoma"

La plana mayor del naturismo organizado en España (Foto: X. Bosch)

y pagar una cuota anual mínima. A continuación se expide el carné. La admisión es directa para los poseedores de un carné de la FNI, para las parejas, sea cual sea su condición legal o composición, y para las personas avaladas por dos socios. El resto de los solicitantes deben remitir una carta en la que explican los motivos para ingresar, la experiencia y la visión que tienen del naturismo. A continuación, hablamos personalmente con esa persona para responder a las dudas que le queden sobre el naturismo o la Asociación.

-¿Puede asociarse alguien de fuera de la Comunidad de Madrid?

-No hay restricción en este sentido, pero lo lógico es que los naturistas se agrupen en sus lugares de residencia o al menos en la asociación más cercana, para facilitar la participación en las actividades de la misma. Las asociaciones que integran la FEN remiten al solicitante de información a aquella más próxima. Luego, el solicitante decide qué hacer. Es muy importante que florezcan asociaciones por todos los lugares de nuestra geografía. La descentralización, la democracia y la participación son las garantías del buen funcionamiento.

-¿Con cuántos asociados contáis actualmente?

-Este año esperamos superar los 170 socios, más los socios menores de edad que están incluidos con sus padres, e ir superando en mucho esta cifra hasta situar el naturismo madrileño a la altura de lo que se espara de una Comunidad de más de cuatro millones, caracterizada por su apertura y su pasión por la libertad.

-¿Qué actividades realizáis en la Asociación o desde ella?

-Son los propios socios quienes proponen las actividades. La junta directiva, como canalizadora de la voluntad de aquellos utiliza todos sus recursos para llevarlas a cabo. Un acto por el que tenemos mucha ilusión es la celebración de unas jornadas naturistas de natación en alguna piscina de la Comunidad. Desde aquí hacemos un llamamiento a los representantes públicos para que defiendan los derechos de los naturistas a hacer uso de las instalaciones públicas, de la misma manera que lo hacen otros colectivos. Por otro lado, en el marco del entendimiento con la Asociación de Centros Naturistas Españoles ACEN, ADN acude anualmente a la feria de Expo-Ocio, que se celebra en Madrid. Suele ser una plataforma excelente para acercarnos a muchas personas de toda condición que no esperan encontrarse con una práctica naturista asentada, con centros de elevada calidad y asociaciones perfectamente organizadas.

-¿Qué hay que hacer para contactar con ADN?

-De momento, lo mejor es hacerlo a través de nuestro Apartado de Correos 50.370, 28080 Madrid. Esperamos contar pronto con el local adecuado que facilite nuestro trabajo. Es uno de nuestros objetivos prioritarios. A pesar de que Madrid es sede de numerosos organismos estatales, las administraciones aquí no han estado hasta ahora por la labor de facilitar locales a las asociaciones, como sí ocurre en otras Comunidades. Por supuesto que si algún lector desea sugerirnos algo al respecto, lo escucharemos con mucho gusto. Lo mismo vale en cuanto al tema de terrenos para la práctica del naturismo.

"La Federación Española de Naturismo es el instrumento ideal para poner en contacto los esfuerzos que muchas personas emprenden en nuestro país"

Foto: ADN

-¿Qué planes tenéis de cara al futuro inmediato?

-Fortalecer la Asociación, revitalizar la Federación Española e intensificar la relación con todos los agentes que puedan jugar un papel determinante en el desarrollo del naturismo. De ese propósito han surgido las tertulias naturistas mensuales que organizamos en el círculo de Bellas Artes de la capital, a las que se acercan socios e interesados. Por otra parte, creemos que la FEN es el instrumento ideal para poner en contacto los esfuerzos que muchas personas emprenden en nuestro país, que de otra manera podrían diluirse por falta de conocimiento, de relación o de coordinación: hay gente haciendo estudios sociológicos, confeccionando guías, haciendo páginas web, intentando crear asociaciones, preparando documentales y estudios fotográficos,...

De otro lado, nos encantaría colaborar más con los centros naturistas para la promoción del naturismo, ya que lo que es negocio para ellos es síntoma de presencia y extensión para nosotros.

ADN ha sido pionera en la utilización de los recursos de las comunicaciones con la organización de las primeras páginas del naturismo ibérico y la promoción de un grupo de "news" para hablar de naturismo en los idiomas de nuestro país.

-Esperamos ir aglutinando fuerzas para colocar el naturismo madrileño en una posición ventajosa.

El carné de la FNI,

garantía de calidad de los centros naturistas.

Quienes habéis tenido la suerte de visitar centros naturistas de otros países, ya habéis comprobado que el acceso sólo está permitido a los poseedores del carné de la Federación Internacional de Naturismo. No se trata de una limitación, sino de una garantía: un centro que quiera estar homologado por la FNI debe cumplir una serie de requisitos, de manera que, cuando acudimos a cualquier centro naturista del mundo y nos piden el carné, podemos estar razonablemente seguros de que vamos a encontrar lo que buscamos y no nos vamos a llevar sorpresas desagradables. Lo mismo debemos esperar de los centros de nuestro país: que nos pidan el carné no debe molestarnos, sino que es una prueba de las garantías que ofrece el centro.

El carné de la FNI lo expiden las Asociaciones y Clubes (ver directorio), se renueva anualmente, y el coste económico es muy bajo. De hecho, muchos centros hacen algún descuento al presentar el carné, con lo que queda sobradamente amortizado.

-**VERA**. **Alquilo** completo bungalow en preciosa playa naturista. Con jardín, piscina, lavadora, televisión... Interesados/as llamen al teléfono 94-467 47 07.

-¿Te vienes a **Croacia**?
La Asociación Naturista de Andalucía y Murcia, y la Agencia de Viajes ARCO IRIS estamos preparando un viaje de vacaciones naturistas a Croacia, concretamente a Istria, para el mes de julio. Si crees que puede interesarte, dirígete cuanto antes a ANA,
Apdo. de Correos 301. 04080 Almería,
o a ARCOIRIS: 902 333 666.

-VERANATURA. Urbanización naturista, cerrada perimetralmente, interior peatonal. Venta de dúplex y apartamentos de 1, 2 y 3 dormitorios. En el Playazo de Vera, Almería.
Tels.: 950.52 88 81 - 970.61 72 08.

-Se **vende** bungalow duplex a estrenar, 2 dormitorios, salón, aseo, cuarto de baño, cocina y dos amplias terrazas, en Urbanización PARQUEVERA (Veraplaya, Almería).
Tel.: 950.26 73 44 - 989.82 02 37.

-VERANATURA. Urbanización Naturista. Alquilamos dúplex y apartamentos, primera línea de playa, amplias terrazas al mar y jardines privados.
Tels.: 950.52 88 81 - 970.61 72 08.

-EL PORTÚS. Oferta de estancias en mobil-homes. Tel.: 968. 55 30 52.

-**Alquilo** bonito mobilhome en EL PORTÚS para los meses de julio, agosto y septiembre. Tel.: (968) 55 34 25.

-VERANATURA. Urbanización Naturista en primera línea de playa en el Playazo de Vera (Almería), vende apartamentos de 2 dormitorios, amplias terrazas, jardines privados, salón-cocina, gran baño con bañera redonda de 1,5 m de diámetro. 7.700.000 ptas.
Tels.: 950.52 88 81 - 970.61 72 08.

-**Se alquila** para todo el año un bungalow amplio y totalmente equipado en la zona de Cartagena. Tel.: (968) 55 30 36.

- **Alquilo** mobilhome renovado y con dos dormitorios, aseo completo, cocina y amplio salón-comedor en playa naturista. Llamar al (968) 16 25 72.

- Se venden apartamentos y dúplex en VERANATURA, Urbanización Naturista en primera línea de playa, en el Playazo de Vera (Almería). Interior totalmente peatonal, cerramiento perimetral, jardines privados y comunes, piscina climatizada, sauna, jacuzzi, dotación de zona deportiva. Salón-cocina, dormitorio independiente, cocina con armarios altos y bajos y vitrocerámica, baños con bañera redonda de 1,5 m de diámetro, lavamanos de encostrar con mueble bajo, zona de w.c. independiente.
Tels.: 950.52 88 81 - 970.61 72 08.

-**Se alquila**: Mobil-home enteramente equipado y en muy buen estado para los meses de verano en EL PORTÚS.
Tel.: (968) 55 30 36.

-**Alquilamos** dos bungalows para todo el año en la costa de Murcia, en un entorno naturista.
Tel.: (968) 55 30 61.

-VERANATURA. Se vende apartamento de 1 dormitorio, primera línea playa. salón-cocina, baño grande con bañera de 1,5 m de diámetro, dormitorio independiente, jardín privado, vista al mar. Zona naturista exclusiva autorizada. 5.950.000 ptas.
Tels.: 950.52 88 81 - 970.61 72 08.

-COSTA NATURA. Estancias a partir de dos noches.

-COSTA NATURA apartamento A-2-9. 4 camas. Del 5 al 19 de julio. Precio especial por semana, IVA incluido, 72.464 PTA. Estancia mínima una semana. Tel.: (95) 280 15 00.

-VERANATURA. Se vende dúplex 1 dormitorio, planta baja y primera, con jardín privado, primera línea playa, exclusivamente naturista. Terrazas con vista al mar. 6.800.000 ptas.
Tels.: 950.52 88 81 - 970.61 72 08.

-Se **venden** dúplex de 2 y 3 dormitorios en Urbanización PARQUEVERA (Veraplaya, Almería) con amplias zonas ajardinadas, vistas al mar y piscina.
Tel.: 950.26 73 44 - 989.82 02 37.

-COSTA NATURA apartamento A-1-1. 5 camas. Del 5 al 19 de julio. Precio especial por semana, IVA incluido, 72.464 PTA. Estancia mínima una semana.
Tel.: (95) 280 15 00.

-VERANATURA. Se vende dúplex 2 dormitorios, primera planta y ático, grandes terrazas, vistas al mar. Urbanización naturista. 7.480.000 ptas.
Tels.: 950.52 88 81 - 970.61 72 08.
Apdo. de Correos 154, Vera (Almería).

-COSTA NATURA apartamento A-2-7. 4 camas. Del 5 al 19 de julio. Precio especial por semana, IVA incluido, 72.464 PTA. Estancia mínima una semana. Tel.: (95) 280 15 00.

-COSTA NATURA apartamento A-2-12. 4 camas. Del 5 de julio al 2 de agosto. Precio especial por semana, IVA incluido, 72.464 PTA. Estancia mínima una semana. Tel.: (95) 280 15 00.

-VERANATURA. Se alquila dúplex 1 dormitorio, primera planta y ático. Primera línea de playa. Exclusivamente naturista. Terraza, vista playa.
Tels.: 950.52 88 81 - 970.61 72 08.

-COSTA NATURA apartamento A-1-10. 5 camas. Del 16 al 30 de agosto. Precio especial por semana, IVA incluido, 72.464 PTA. Estancia mínima una semana. Tel.: (95) 280 15 00.

-**Se vende** bungalow dúplex de 2 dormitorios, a estrenar, en PARQUEVERA (Veraplaya)
Tel.: (950) 26 73 44 - (989) 82 02 37.

-**Se vende** bungalow dúplex de 3 dormitorios en PARQUEVERA (Veraplaya-Almería).
Tel.: (950) 26 73 44 - (989) 82 02 37.

-Centro ORIÓN. Tratamientos físicos. Lo imposible lo hacemos de inmediato; para los milagros tardamos un poco más.
C/ Dr. Manuel Candela, 3, 3 Esc. B.
46021 Valencia. Tel.: (96) 389 01 58.

-**Naturismo en HISPANOAMÉRICA**.
Necesito información concreta sobre asociaciones, clubes y centros naturistas en países de habla hispana.
Ramón Pérez Fuentes. C/ Berenguer de Montoliú, 5, 5º dcha. 46011 Valencia.

-Próxima **construcción** de la II Fase en Urbanización PARQUEVERA (Veraplaya). Viviendas de 2 y 3 dormitorios, amplias zonas ajardinadas y piscina. Tel.: 950.26 73 44 - 989.82 02 37.

El precio de los anuncios en esta sección es de 1.000 PTA más 100 PTA por palabra. Interesados pónganse en contacto con TODO NATURISMO.

¿Qué espíritu está tan ciego y vacío,
para no comprender
que el pie humano es más noble que el calzado
y la piel humana más hermosa
que las prendas con las que viste?

Michelangelo Buonarrotti (1475-1564)

Regala

¡todo naturismo.

Por el precio de un compact-disc o de un libro
puedes regalar TODO NATURISMO durante un año.

Suscribe a un amigo/a
(o suscríbete tú, si aún no lo has hecho)

Copia, fotocopia o recorta, completa y envía este cupón a FOCUS 100, Apdo. de Correos 50.076, Valencia 46080.

Suscripción por un año,

Para España, sólo 2.900 PTA (gastos de envío incluidos).
Para el resto de Europa (rest of Europe), sólo 4.370 PTA (gastos de envío incluidos / Shipping cost included).
Para el resto del mundo (rest of the world), sólo 5,650 PTA (gastos de envío incluidos / Shipping cost included).

Nombre / Name Apellidos / Surname

Dirección/ Address Nº Piso

Ciudad /City C.P. / Zip Prov. País/ Country Teléfono

Deseo suscribirme a partir del número: _____

FORMAS DE PAGO / PAYMENT

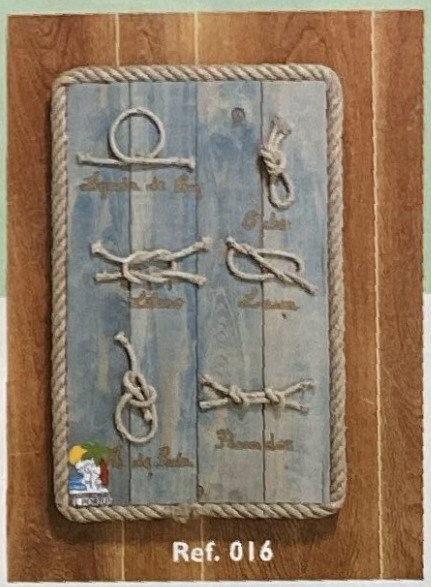
-Talón nominativo a nombre de FOCUS 100 Comunicación S.L. Desde fuera de España, cheque internacional (money order) en pesetas.

-Giro Postal Nº Fecha (Adjuntar copia del resguardo)

-Tarjeta de crédito: Nº tarjeta Fecha Caducidad Firma

También puedes suscribirte por teléfono 96. 372 60 86 / Fax 96. 372 60 86 / Email: focus100@ctv.es

Página web: **http://www.ctv.es/USERS/focus100/todnat.html**



Ref. 010:
Camiseta Todo NATURISMO. Tallas L y XL. Máxima calidad (Hanes). Manga corta. 1.500 PTA.

Ref. 011:
Vídeo COSTA NATURA.
50 minutos. 3.490 PTA. Versiones en español, en inglés y en alemán.

Ref. 012:
C.D. Samadhi. USUL. *"Así se denomina en sánscrito el estado supremo de la conciencia, al que la música de USUL nos invita a dirigirnos, con una convergencia de estilos cuyo resultado sólo puede denominarse música en estado puro".*
48 min. 2.750 PTA.

Ref. 013:
C.D. In the mystery of your eyes. USUL. *"Después de escuchar esta música te preguntarás de dónde procede de tanta inspiración. Hay que oírlo para creerlo".*
71 min. 2.750 PTA.

Ref. 014: **Vídeo EL PORTÚS**. 10 min.
1.200 PTA. Versiones en español, en inglés y en francés.

Ref. 015:
Gorra EL PORTÚS. 700 PTA.

Ref. 016:
Cuadro de nudos EL PORTÚS. 37x56 cm. 1.500 PTA.(+500 PTA de gastos de envío para España. Para otros países, depende del país).

Ref. 017:
Camiseta blanca EL PORTÚS. Manga corta. Tallas M, L, XL. 1.200 PTA.

Ref. 018:
Camiseta gris EL PORTÚS. Manga corta. Tallas M, L, XL. 1.500 PTA.

Ref. 019:
Gorra COSTA NATURA
blanca. 600 PTA.

Ref. 020:
Gorra COSTA NATURA
azul. 600 PTA.

Ref. 021:
Camiseta COSTA NATURA, logo grande. Blanca. Tallas X y XXL. 1.000 PTA.

Ref. 022:
Camiseta COSTA NATURA, logo pequeño. Colores: blanco, amarillo, mostaza y azul marino. Tallas X y XXL. 1.500 PTA.

Ref. 023: **Camiseta COSTA NATURA** de tirantes. Blanca. Tallas X y XL. 750 PTA.

Ref. 024:
Superpóster COSTA NATURA, 50x70 cm. Se envía en tubo protector. 550 PTA.

Ref. 025:
Toalla ANVA *"Bañadores no, gracias"*. 100x150 cm. Colores: azul, salmón, rosa y fresa.
1.500 PTA.

Ref. 026:
Camiseta ANVA. Color blanco. Tallas pequeña, mediana y grande. 800 PTA.

Ref. 027:
Camiseta ADN. Color blanco. Tallas: XL, L y M.
1.000 PTA.

Ref. 028:
Camiseta CCN
"Yo soy naturista" en ocho idiomas. Por delante, anagrama del CCN. Tallas: XL, X, L y pequeña.
750 PTA.

Ref. 029:
Nº 1 TODO NATURISMO. 750 PTA (los gastos de envío los pagamos nosotros).

Gastos de envío, excepto en los artículos donde se especifican otros: 390 PTA para España. Para resto del mundo, según tarifas oficiales de Correos.
Puedes hacer tu pedido por correo, fax, e-mail o teléfono.
FOCUS 100, S.L. Apdo. Correos 50.076 - 46080 Valencia.
Teléfono y fax: (96) 372 60 86. E-mail: focus100@ctv.es

Formas de pago:
-Talón nominativo a nombre de FOCUS 100 Comunicación S.L. Desde fuera de España, cheque internacional (money order) en pesetas.
-Giro Postal Nº Fecha (Adjuntar copia del resguardo)
-Tarjeta de crédito Nº tarjeta: Fecha Caducidad Firma

Nombre Apellidos
Dirección Nº Piso
Ciudad C.P. Provincia País
Teléfono
Referencia Nº Artículo Cantidad
Talla (cuando proceda) Idioma (cuando proceda)

CENTROS NATURISTAS

En el Estado Español tenemos centros naturistas admirados en todo el mundo. Disfrútalos.

-Camping-Caravaning-Club Naturista **EL TEMPLO DEL SOL**. L'Hospitalet de l'Infant (Tarragona). Tel.: (977) 82 34 34.

-Camping Naturista **EL PORTÚS**. Cartagena (Murcia). Tel.: (968) 55 30 52.

-Camping **RELAX-NAT**. Palamós (Girona). Tel.: (972) 31 42 96.

-Complejo Residencial Naturista **OASIS NATURA**. Toledo. Tel.: (91) 683 42 00.

-**LAS PITERAS**. Charco del Palo (Lanzarote). Tel.: (928) 81 15 49.

-Urbanización Naturista **COSTA NATURA**. Estepona (Málaga). Tel.: (95) 280 15 00.

-Urbanización Naturista **NATSUN**. Vera (Almería). Tel.: (950) 46 70 27.

-Urbanización Naturista **PARQUEVERA**. Vera (Almería). Tel.: (950) 26 73 44.

-Urbanización Naturista **VERANATURA**. Vera (Almería). Tel.: (950) 52 88 81.

ASOCIACIONES DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE NATURISMO

-Asociación Naturista de Aragón
Apdo. Correos 474 - 50080 Zaragoza

-Asociación Naturista de Euskadi
Apdo. Correos 861 - 48080 Bilbao

-Associació Naturista Valenciana
C/ Pintor Gisbert, 18. Tel. 96. 341 38 17
Apdo. Correos 694 - 46080 València.

-Asociación para el Desarrollo Naturista de la Comunidad de Madrid
Tel. 929. 92 43 48
Apdo. Correos 50370 - 28080 Madrid

-Club Català de Naturisme
Hotel d'Entitats. C/ Pere Vergés, 1,
Tel. 93. 278 02 94. 08020 Barcelona.

Cualquier persona o grupo de las comunidades autónomas donde no exista asociación naturista y que estén interesados en constituirla, pueden ponerse en contacto con la Federación Española de Naturismo (actualmente representada por ADN de Madrid), donde se les facilitará la información oportuna.

-Asociación Naturista de Andalucía y Murcia
C/ Príncipe Felipe, 11. Tel.: 951. 25 40 44.
Apdo. Correos 301 - 04002 Almería

-Asociación Naturista de Galicia
(en constitución)
Apdo. Correos 1030 - 15406 Ferrol

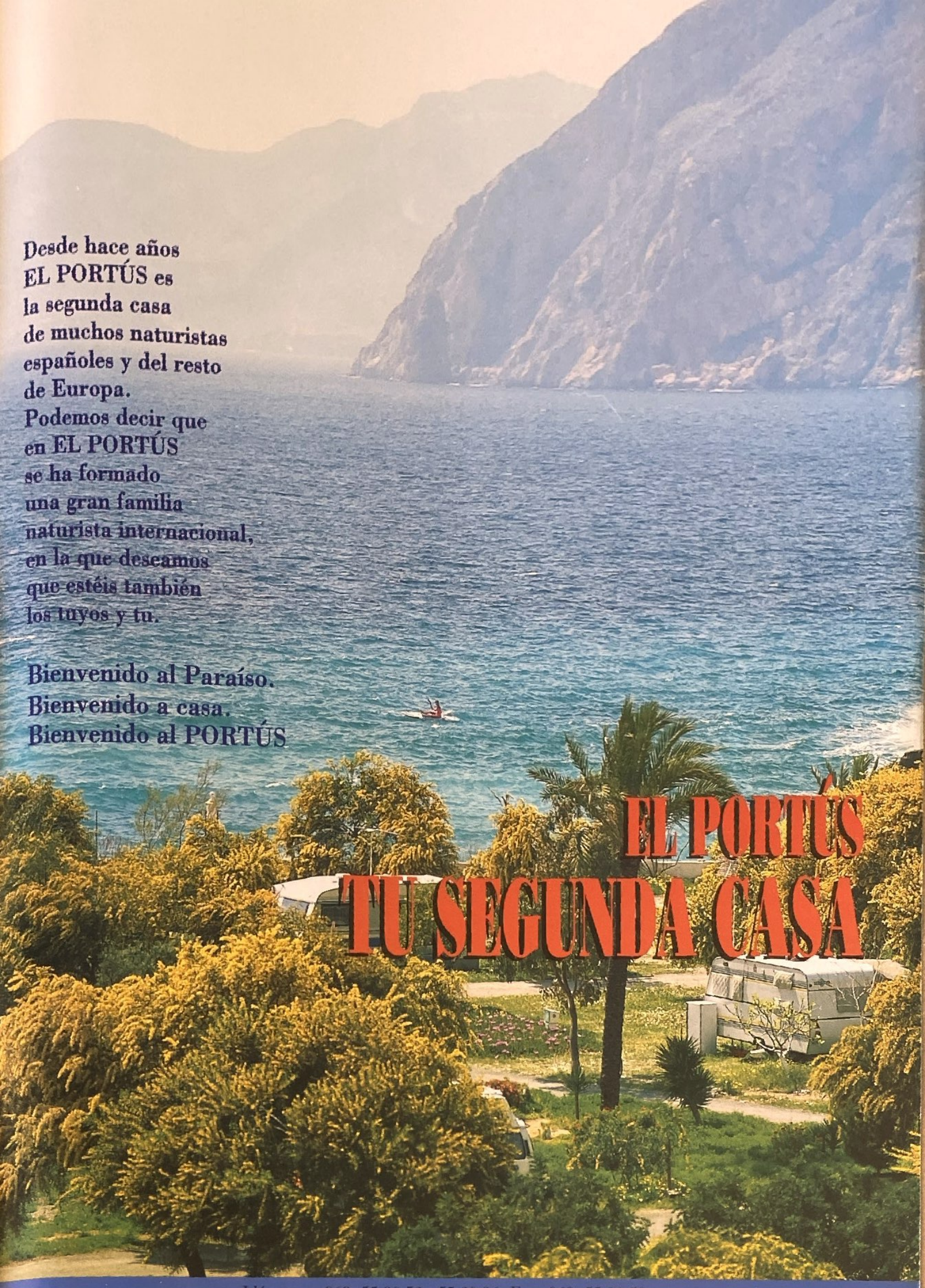
ARCOIRIS® La Primera Agencia de Viajes Española Especializada en Naturismo

Y en todas las modalidades de turismo deportivo: Senderismo, rutas a caballo, parapente, escalada, descenso de cañones, actividades náuticas, trekking, esquí, campamentos, alojamientos rurales, estancias vacacionales con actividades para familias,...

CERVINO

Información y reservas, dirección administrativa:
C/ Salustiano Olózaga, 14, 1º Izq. 28001 Madrid.
Tels.: 902. 333 666 - 91. 575 46 00

Solicita nuestros programas



Llámanos: 968. 55 30 52 - 55 30 36. Fax: 968. 55 30 53.
Camping Naturista EL PORTÚS - 30393 Cartagena. Murcia. Internet: http: //www.hipocom.es/portus/

Imagínate un pueblo naturista:
Respeto, tranquilidad, libertad.
Imagínatelo además con las mayores comodidades y posibilidades para disfrutar:
playas, piscinas, jardines, instalaciones deportivas, lúdicas, todo tipo de servicios.

Deja de imaginarlo y ven a disfrutarlo.
En COSTA NATURA se realizan tus sueños.

COSTA NATURA

El Pueblo Naturista

Infórmate: Cuando conozcas los precios verás que nunca un sueño costó tan poco.

nombre y apellidos

dirección

ciudad C.P. país

Costa Natura

Ctra. de Cádiz, km. 151. 29680 Estepona (Málaga). Tels. 95. 280 15 00 / 280 40 92. Fax 95. 280 28 00
E-mail: costanatura@wcostasol.es Página web: http://wcostasol.es/negocios/costanatura/